

వైద్య మాస పత్రిక

జనవరి
1945

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయ సూచిక

సంవత్సర చందా రు 3—0—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 27 | బెజవాడ, జనవరి 1945 | సంచిక 1

ప్రణయలీల

ఆంగీరసుడు

13, వైముఖ్య నిరోధము

ఇంతవరకూ వ్రాసిన గ్రంథములో స్త్రీ పురుషులమధ్య పొరపులు ఎందుకు వస్తాయో తెలుపబడినది - కారణములు తెలిసినవిగనుక దంపతులు వానిని బాగుగా మననముచేసి ఒకరినొకరు క్షమించుకొనవచ్చును కాని క్షమించుకొనుటకు గూడా శిక్ష (Descipline) నిగ్రహము (Self mastery) ఉంటే గాని సాధ్యము కాదు విషయములు బాగుగా తెలసినవారు తమమధ్య పొరపులు రాకుండా చేసుకోటములోనే యెక్కువ నెఱతనమున్నది ఎందువల్లననగా ఇందుకు నిగ్రహము అక్కరలేదు - కావలసినను, క్షమించుటకు కావలసినంత అక్కరలేదు - ఇంతే కాకుండా ఒక రోగము వచ్చిన తరువాత వైద్యము చేసుకొనుటకన్న, ఆ రోగము రాకుండా చేసుకోవటంలోనే యెక్కువ తెలివి, గబులూ ఉన్నది అందువలన దంపతులు తమ మధ్య తగవులు రాకుండానే జాగ్రత్తపడుకొనుట మంచిది - ఒకవేళ అట్టి తగవులు వచ్చినను, వెంటనే సర్దుబాటు చేసికొనుటయూ మంచిది అంతేగాని ఒకరినొకరు సాధించుకుందామనే కోడిపుంజు "గుణాన్ని", "ఛీ" అనేదాక వదలిపెట్టని "గాడిదసరాగా"న్ని పెంచుకో రాదు

వైముఖ్య నిరోధాన్ని అవలంబింపదలచినవారికి సహాయంగా ఉండేటందుకు నూరుపేజీలకుపైగా మానవ స్వభావాన్ని తూలనచేసితిమి అయితే ఒకసారి ఆవిషయాలను సింహావలోకనము చేసి సూత్రములుగా జ్ఞాపకము ఉంచుకోవలసి యున్నది గనక చెప్పినదానిని తిరిగి సూత్రించుచున్నాను—

స్త్రీ పురుషులమధ్య వచ్చే తగవులు మూడు కారణాల చేత వస్తవి 1 కామశక్తులకు సంబంధించినది- అనగా స్త్రీకిగాని పురుషునికిగాని యంత్రకాల వేగములయందు సామరస్యము లేకుండుటవలననుగాని, అతిమాత్ర సంగమమువలన గాని, అక్రమ సంగమమువలనగాని, అసహజమైన ముష్టిమైథునము, జంతుసంబంధమైన మైథునము, అపద్రవ్యమైథునము, అకాలమైథునము, అసాదృశ్యమగు వయస్సుగలవారితోడి సంగమములవలనగాని, స్త్రీకి పురుషుని అనుభవించే సామర్థ్యము అనగా స్త్రీత్వమునూ, పురుషునకు స్త్రీని అనుభవించె సామర్థ్యము అనగా పుంసత్వమునూ లోపించుటవలన ఒకరిమీద ఒకరికి తగినంత ఆకర్షణ యుండదు అట్టి ఆకర్షణ లేనివారు కొంతకాలము కలిసియుండక ఒకరిని తృప్తి పఱచుటకొరకు మాత్రము సంప్రయోగములు జరుపుచుండినయెడల వైమనస్యము, విముఖత, తగవులు రాక మానవు.

2. సంసారమును నడుపుటలో ఎవరికి ఎవరు లోబడి యుండవలెనని గాని, కుటుంబ కార్యములలో నెవరు ఏమని చేయవలెనని నిర్ణయించుకొనుటలోగాని, పురుషునికుండే ధనేషణ, స్త్రీకుండే పుత్రేషణా ఒకదానికొకటి అడ్డువస్తేగాని, తగవులు వస్తవి ఈ సంగతే ఇంకా వివరంగా చెప్పుతాను. స్త్రీని పురుషుని దారేషణ బంధిస్తూ ఉంటుంది పురుషునికి ధనేషణ అనగా ధనము గడించుట ప్రధానలక్ష్యంగా ఉంటుంది అదే హెచ్చు పెరిగితే భార్యకూ, ఆమె సంతానానికి కావలసిన అన్న వస్త్రాలకుకూడా లోటుచేయడంకూడా కద్దు అది స్త్రీ భరింపలేదు తనకు కలిగిన లోటును స్త్రీ భరిస్తుంది గాని, తన సంతానానికి కలిగిన లోటును మాత్రము ఆమె భరింపజాలదు బిడ్డల సౌఖ్యముకొరకై ఆమె భర్తతో తగవుపెట్టుకొని, సంసారాన్ని నరకసదృశము చేస్తుంది స్త్రీకి పుత్రేషణ యెక్కువై, బిడ్డలతోనే ఉండి భర్తయొక్క దారేషణ తృప్తిపఱచలేకపోయినా అతని శక్తికిమిగిలిన పౌడర్లూ సబ్బులూ నగలూ సామానులూ దుస్తులు తన బిడ్డలకొరకు అతని పీడించినా కూడా అతడు ఓర్చుకోలేక తగవు పెంచుకొని సంసారాన్ని అగ్నిగుండము చేసుకుంటాడు.

3 వెనుకనే చెప్పినాను ఒకరు పైనుంచి చూస్తే రెండోవారు క్రింది నుండీ చూస్తారు ఒకరు తర్కించి సారాంశము తేలిస్తే రెండోవారు సారాంశమునే ముందు తేల్చి దానికి తర్కాన్ని వెతుకుతారు ఇది స్త్రీ పురుషుల దైహిక మానసిక నిర్మాణములోనే ఉంటుంది

ఈ కారణాలు కూడా ఓర్పుతో చెప్పగా సమపఱచుకోకపోతే తగవులు వస్తవి. ఇట్లావచ్చేతగవులు సంసారాన్ని యెడారినన్నా చేస్తవి, అంధకార బంధురమైన మహారణ్యము గానన్నా చేస్తవి.

స్త్రీ పురుషునిపై ఆధారపడి ఉంటుందని వ్రాశాను. పురుషుడు ముంగిలిలో ఉండవలసిన వాడేగాని లోగిలిలో నేమిచేస్తే బాగుంటుందో స్త్రీకే తెలుస్తుంది. ఇల్లు అలంకరించుటయే గాక పురుషుని రంజించటము కూడా ఆమెకు తెలుసును. రమింపచేయు గలదు గనుకనే ఆమెకు రమణి అనే పేరు సార్థక్యమైనది. అయితే ఇదివరకనే చెప్పినట్లు ఆమెకు తెలియకుండా ఆ లోబడి యుండుట జరుగవలెను. పురుషుడామె యిచ్ఛకు వ్యతిరేకంగా ఆమెను లోబఱచుకున్నాడా ఆమెలో ఉండే స్వాతంత్ర్య పిపాస యెక్కువ అవుతుంది. ఎంత స్వాతంత్ర్యము ఇచ్చినా ఆదాహం మాత్రం తీరదు ఆమెలో అస్వాతంత్ర్యాగ్ని జాగరితము కాకుండానే పురుషుడు చూచుకుంటూ ఉండవలెను.

అయితే ఒకరకం దంపతులున్నారు దంపతులిద్దరూ తగవులాడుకుంటూనే వుంటారు. వారి తగవులు ఎవరూ దిద్దటానికికూడా కారణాలు కనపడవు. అయితే ఆ తగవులు పగలే ఉంటవి. రాత్రిలు ఆ తగవులు ఎక్కడికో ముడుచుకొని పారిపోతవి. ఎవరో చెప్పినట్లు అది రైలుపట్టాల దాంపత్యము — ఒకరిమాట ఒకరికి పడక పోయినా మిథునేచ్ఛ వారిద్దరినీ కలిపి ఒకచోటనే ఉంచుతుంది. అంటే ఏమిటి? మిథున సంబంధమైన ఆకర్షణ అన్యోన్యంగా ఉంటుందేగాని గుణాలుమాత్రం ఒకరివి రెండవవారికి సరిపడవు.

ఇంకోరకం వారున్నారు. అది దీనికి ప్రత్యక్షముగా విరుద్ధమైనది. భార్య భర్తకు కావలసిన అన్ని సౌకర్యాలు చేకూరుస్తుంది. భర్తకూడా భార్యకు కావలసిన సర్వ సౌఖ్యాలు సమకూరుస్తాడు అయితే మిథునకర్మ దగ్గిరికి వచ్చేటప్పుడు వారికి ఒకరికీ కలియదు చూచే వారికి వారి దాంపత్యము బాగాఉన్నట్లే కనపడుతుంది ఒకరినిచూచి ఒకరు బాగానే గౌరవించుకుంటారు — ఆదరించుకుంటారు కూడా. అందులో ఎవరో ఒకరు గాని, యిద్దరూగాని దేవుణ్ణి, దయ్యాన్ని మనస్సులో పెట్టుకొని, పాపమనీ, మిథునభావాలను అణచిపెట్టుకొనిగాని, చంపుకొనిగాని ఉండటమువలనగాని యిట్టి పాతకము తటస్థపడుతుంది అట్టివారు పవిత్ర ప్రేమ అనీ, దివ్య ప్రేమ అనీ, నిష్కల్మష ప్రేమ అనీ, అవ్యాజ ప్రేమ అనీ, పెద్ద పెద్ద పేరులుపెట్టి దానిని పిలుస్తూ తమ దేహములో కామశక్తులను తొక్కిపెట్టి, నరాలను కాల్చుకొని, అకాల వార్ధక్యమూను, అపక్వ మరణాన్ని పొందుతూఉంటారు

అయితే మమ్మల్ని మీరు అడుగవచ్చును. "భార్యాభర్తలు అని ఉంటే తగవులు రాకుండా మానవంటారా? ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తగవులురాక మానవట్లాయెనా యీ వివాహబంధమెందుకూ" అని, అందువల్ల ఇప్పుడు ఎంతోమంది రష్యాలోవలె ఇండియాలో కూడా వివాహం యావజ్జీవబంధంగా ఉండగూడదు — రిజిస్ట్రారు దగ్గరకుపోయి "అయ్యా! యీవివాహం తెంచుకున్నామని చెప్పటంతోనే యెర్రసీరాతో తుడిచేదిగా ఉండాలె" నని కోరవచ్చును — కొన్ని సామాన్య నియమాలను మార్చుకున్న మాత్రముచేత సంసారంలో ఉండే చిక్కులు తీరుతవి అని వారి ఉద్దేశ్యము లా మార్చినంత మాత్రంచేత ఆ చిక్కులు తీరకపోగా యింకా యింతకంటేకూడా పీడాకరమైన చిక్కులు తటస్థపడతవి. అందువల్ల నిప్పుడున్న యావజ్జీవవివాహబంధమే బాగుంది. దీనిని నేవిధంగా మార్చినా అనేక యితర యెక్కువ పీడాకరమైన చిక్కులు వస్తవి. ఇప్పుడున్నట్లే ఉండాలె — మార్చటానికి సుతరామూ పనికిరాదు

అయితే మార్చవలసినది లేకపోలేదు — స్త్రీ పురుషులు అన్యోన్యంగా అర్థంచేసుకొని, శత్రువు లోబడి, నిగ్రహముతో ఒకరిని ఒకరు గౌరవించుకొనే మానసిక ప్రవృత్తిని అభ్యసిస్తే యీ పీడలు తొలగిపోతవి తన భర్తవల్ల తనకు ఎంతసౌఖ్యం లభించిందీ అని కాకుండా తనభర్తసౌఖ్యానికి తానెంత తోడుపడవలెనో స్త్రీ వెదకుచున్న యెడల నీ చిక్కులు తీరుతవి. అట్లే పురుషుడు తన భార్య తనకెంత సౌఖ్యం కట్టిపెట్టిందీ అని కాకుండా తానామె మనస్సును ఎంత తన ఔదార్యముచేతా ప్రేమచేతా తనకు అభిముఖంగా చేసుకోగలడో ఆలోచించుకొనవలెను. అయితే భార్యాభర్తలలో నెవరికి ఇది లేకపోయినా సంపూర్ణ సౌఖ్యం చేకూరదు — కాని యిద్దరికీ లేకపోతే సంసారం ఆసలేసాగదు. [సశేషము.]

సైకోపతి

(సత్యమ్)

నమ్మకముయొక్క ప్రభావమునుగూర్చియు, విశ్వాసము యొక్క బలమునుగూర్చియు, వేఱువేఱుగా గత సంచికలలో చదివినాము ఆ రెంటిని సమన్వయము చేయుటవలన ఎట్టి అద్భుతమైన ఫలితములు కలుగునో తెలుసుకొందాము

పైరెండులక్షణములు ఉండి క్రమముగా ఆచరించి నందువలన అద్భుతఫలితములు పొందిన ఒక కథను చెప్పుట అప్రస్తుతము కాదనుకొంటాను పాండువ వంటి దరిద్రరోగము పోయి సంపూర్ణారోగ్యమును పొందిన ఒక స్త్రీ చరిత్రను ఈ సంచికలో తెలుసుకొందాము 1943 సంవత్సరము ఆగష్టు నవంబరులలో జరిగిన దీ కథ

ఈమె రోగచరిత్రను టూకీగా చెప్పుతాను సంపన్న గృహస్థునింట పుట్టినది. నలుగురు, అయిదుగురు పిల్లలు పుట్టిపోయినారు. తరువాత కలిగిన దీ పిల్ల ఈమె తరువాతకలిగిన మగపిల్లవాడు బాగున్నాడు వెన్నచల్లనిది గదా అని తల్లిదండ్రులేమీ, చుట్టపక్కాలేమీ, గారాబముతో పెంచారు చిన్నప్పటినుండీ అసే శరీర శ్రమచేసి యెరుగదు పెండ్లిచేశారు. కాపరానికి వెళ్ళింది రెండు మూడు సంవత్సరములకు గర్భవతి అయింది పుట్టింటికి తీసుకువచ్చారు తల్లీపిల్లలకు ఇద్దరకు ఆహారము కావలె గదా అనీ, చూలింతరాలనీ, పిండివంటలన్నీ మెక్కపెట్టారు వ్యాయామమనుమాటే యెరుగదాయె ఏడవ నెలలో గుర్రపువాతము వచ్చింది. అన్నిమందులూ వాడారు. కాస్త తగ్గింది. తొమ్మిదవనెలన పురుడు వచ్చింది పిల్లపుట్టిచచ్చింది ఒట్లో వేడిలేదని నాటు వైద్యులు కస్తూరి పోశారు వేడిరాలేదు. బ్రాందీ బాటిల్సు ఖాళీగా ఉన్నాయిగదా అని తెప్పించి పోశారు, వేడివచ్చింది అయిదు, ఆరు నెలలపాటు ఆయుర్వేద వైద్యౌషధములను సేవించింది రోగము ఉపశమించింది నాలుగునెలలు గడచిందో లేదో ఋతుదోషము వచ్చింది పూర్తిగా ఆగిపోయింది. ఆకలి మందగించినది. కాళ్ళూ, చేతులూ పీక్కొనిపోవుట మొదలుపెట్టింది ఈ లోపుగా రెండుతడవులు గర్భవతైంది గర్భస్రావము జరిగింది

ఇట్లా గాదని గుంటూరు తీసుకొనివెళ్ళారు. డాక్టరు I. L. M. S మందిచ్చాడు. బీరువాలోని మందులన్నీ వాడాడు. ఆయుర్వేదాన్ని జోడించాడు. సంవత్సరము సేవించినతరువాత రోగము ఉపశమించింది. నెలలు వచ్చినపుడు సాయంకాలము అన్నము మాని గోధుమ రొట్టె తినమన్నాడు ఇట్లా ఒకటి రెండు సంవత్సరాలు గడచినాయి

మానసిక చాంచల్యము పుట్టింది అయిదునెలలు తొట్టి వైద్యము చేసింది. నయమైంది అప్పటివాగు చాటు చాటుగా పాటిమన్ను తినేది మట్టిఅడుసు గోడల మన్ను బాగారుచిగా ఉంటుందనేది ఆవాంఛయిపుడు మరీ యెక్కువైంది గోడప్రక్కన బల్లిమాదిరిగా ఉంటుండేది ఏగోడనుచూచినా బొక్కలుంటుండేవి. నాలుకేమోనల్లగా ఉండేది.

ఇదే పాండువ – ఒళ్లంతా వాస్తూ ఉండేది అప్పటికి వైద్యము చేయుటకు వచ్చింది అప్పుడు జరిగిందీ సంభాషణ

ఆమె – డాక్టరుగారు మీరేనా ?

నేను – అవును, మీ దేవూరు?

ఆమె – కృష్ణాజిల్లా – గుడివాడతాలూకా

నేను – ఏంపని?

ఆమె – వైద్యముకోసము వచ్చాను

నేను – రోగమేమిటి?

ఆమె – పాండువన్నారు డాక్టర్లు

నేను – ఎప్పటినుండీ ?

ఆమె –నాలుగు, అయిదుయేండ్లనుండి, నయమవుతుందా?

నేను – తప్పకుండా!

ఆమె – ఎట్లా ?

నేను – నేనుచెప్పినట్లు చేయాలి

ఆమె – ఏంచేయమంటే అదిచేస్తా చెప్పండి

నేను – రోగమనేది ఒకశిక్ష తప్పుచేస్తేనేగాని యీ శిక్షరాదు తప్పుచేయకపోతే శిక్షపడదు,

ఆమె – అట్లాగా ?

నేను – నీరోగాన్ని నీవే నయముచేసుకుంటావు.

ఆమె – ఎట్లా ?

నేను – నిన్ను నీవు నమ్మాలి.

ఆమె – ఎట్లాగంటారు ?

నేను – ప్రతికోరికా ముందుగా మనసులో పుట్టుతుంది. తరువాతనే భౌతికముగా వ్యక్తమగుతుంది. చెడు పనులు చేయకుండా ఉండాలంటే చెడుతలంపులు రాకుండా చూచుకోవాలి ఒకవేళవస్తే మనసుకు బుద్ధిచెప్పుకోవాలి అడ్డమైనగడ్డి తినరాదు. తినాలని కోరికపుట్టినపుడు నిన్ను నువ్వే మందలించుకో.

కొంచెము కష్టమేగాని- సాధిస్తేమాత్రము ఫలితము కనబడుతుంది నూటికి నూరుమార్కులు వస్తాయి, ఒకటిగూడా బీరుపోదు ప్రతివిషయములోను ఈ మాటల మనసులో పెటుకో అందు కనుకూల ముగా ప్రవర్తించు

ఆమె – ప్రతివిషయమూ అంటే

నేను – ఆహారములోను, విహారములోను.

ఆమె – ఏమి తినమంటారు ?

నేను – ఒకపూట గిద్దెడు జొన్నపిండిని ఉడకబెట్టి 40 తులముల వండివార్చని కూరతో మరుపూట 6 తీపినారింజపండ్లను.

ఆమె – ఎంతకాలము ?

నేను – ఆసంగతి నీవు తేల్చుకోవాలి

ఆమె – నారోగాన్ని నేనే నయము చేసుకుంటానన్న మాట

నేను – అదేగా నేనూ చెప్పిందిని

ఆమె – సరే అట్లాగేచేస్తా.

నేను – ఎప్పటినుండి ?

ఆమె – ఈక్షణమునుండే.

నేను – ఎప్పటి వరకు ?

ఆమె – రోగము నయమయ్యే వరకు.

నాలుగునెలలు జరుగునప్పటికి రోగము నయమైంది. సుఖముగా కాపురము చేస్తోంది

▽

మట్టి మాహాత్మ్యము

బండారుపల్లి వెంకట శివయ్యా చౌదరి

సరవయ్యా అనే పెద్దమనిషిగారిభార్య జెష్టబల్ల బాధ పడుతూఉంది. ఇతడు గురవయ్యాఅనే మిత్రుణ్ణికలిసి కొన్నాడు. వారిద్దరికి ఈక్రింది సంభాషణజరిగింది.

గు – ఏమోయీ సరవయ్యా, కులాసాగాఉన్నావా?

స – ఏమికులాసా లేవోయీ, నాభార్య రెండు రోజు లనుండి కుడిచేతిమధ్యవ్రేలునకు జెష్టబల్ల బాధప డుతూ ఉన్నది. దానిబాధ చూడలేకపోతున్నాను.

గు – మరి ఏమి చికిత్స చేస్తున్నారు ?

స – అయమ్మా, ఈయమ్మ తెచ్చిన ఆకుమందులు కట్టింది బాధ హెచ్చినదేకాని తగ్గలేదు. మట్టికట్లు కట్టి స్తున్నా.

గు – మట్టి! మట్టా! బాధకుమట్టి, మట్టికే పోతుందా ? నీకే మైనాపిచ్చా? చాదస్తమా, తీసుకువెళ్ళవోయి ఏ పే టకో చీరాలకో లేకపోతే బంగోలుకో మూడో నాటికే నయముచేసి పంపుతాడు డాక్టరు.

స – ఏమోనబ్బా ఇంగ్లీషు మందయినా ఆకుమందు తొక్కిన దారినే తొక్కుతుందనుకుంటా మట్టి కన్న తొందరలో నయము చేస్తుందో లేదో.

గు – తప్పక గుణమిస్తుంది. ఈమట్టితో నయమైతే నేను చెవులు కోయించుకుంటా.

స – అంత మాటెందుకుగాని, తీసుకువెళ్ళమంటావా పేటకో, చీరాలకో.

గు – తక్షణము తీసుకువెళ్ళవోయి.

సరవయ్యా సరేనని చెప్పి భార్యవద్దకువచ్చి జరిగిన విష యము తెలిపెను భార్య ఆగురవయ్యాకు పట్టిపిచ్చి నీకే మయినా పట్టినదా అని మందలించి పట్టువిడవక మట్టి కట్లు చన్నీటిస్నానములు, పండ్లరసములు ఓర్పువహించి తీసికొనుచు, అయిదవనాటికి వ్రణమును మాన్పుకొని ఆమె తిరిగి పనిచేయు నారంభించెను. వారము రోజులు గడచిన తర్వాత సరవయ్యా గురవయ్యా దగ్గరకు వచ్చి

స – ఓహో, గురవయ్యా గొలుస్తావనుకుంటే గిడ్డుపెట్టి నావు. చెవులు కోయించుకుంటావో లేదో నబ్బా

గు – అహా! ఏమీ! మట్టికే నయమైందా!

స – నేచెప్పలేదంటోయి మట్టిలో మాహాత్మ్యం ఉన్న దని. మట్టికెంతలేని విలువయున్నదోయి ఒప్పు కుంటావా? లేదా?

గు – అవును సరవయ్యా ఏమాహాత్మ్యం ఉన్నదోయి మట్టిలో, నేను కలలోగూడ అనుకోలేదు నీభార్యక మట్టితో నయమవుతుందని, ఈరీతియుగా ఈ వైవిధముగా మట్టిమాహాత్మ్యమును కొనియాడుచు ఎవరిదారిన వారు వెళ్ళిరి.

ఈకథవలన తేలిన సారాంశమేమంటే నమ్మకము. నమ్మిన వానికి, భగవంతుడు తప్పక సాయము చేయును

33వ నిఖిల భారత ఆయుర్వేద సభలు

బెజవాడలో డిశంబరు 26 నుంచి జరిగినవి. భారత దేశపు అంతటినుండి పండితులూ సదస్యులు వచ్చినారు. ఒక జాతీయ పండుగవలె జరిగి పోయినది ప్రకృతి పత్రికా స్వకీయ విలేఖరి ధనుర్మాసభోజనంచేసి సభ లను దర్శించి రాత్రికి ఇంటికి చేరుచునేవాడు

ఆధ్యాపక సమ్మేళన ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులు స్వాగత వాక్యాలు చెప్పుతూ ఒక అవసరంలేని ప్రశంసచేసారు "ప్రకృతి వైద్యము ఆయుర్వేదంలో ఉండే శౌచ క్రియమీద ఆధారపడి ఉంది అది ఒక శ్లోకములో సగం అనగా 16 అక్షరాలలో చెప్పియున్నది వారు కూడా ఆయుర్వేద వైద్యమువలన ప్రాణాలు పోతయ్యి అంటున్నారు 2 మాసాలు తొట్టిస్నానం చేసినవారల్లా వైద్యులే వారివల్లనే యెక్కువమంది చచ్చిపోతున్నారు వారికి ఆవిరి విధానంకూడా తెలియదు. ఆయుర్వేద ములో ఆవిరి గజ్జలకు అల్పంగా పట్టవలెననీ హృదయా నికి స్వల్పంగా పట్టవలెననీ హృదయానికి ఆవిరి తగుల కుండా ఉన్నా ఫరవా లేదనీ ఉన్నది. గుంటూరులో ఎవరో ఆవిరి పట్టుతుంటే ఈ సంగతులు చెప్పినాను వారు పుస్తకాలలో ఎక్కడా చెప్పలేదు. అయితే అనుభవమువల్ల మేము గుండెకు ఆవిరిపట్టేటప్పుడు తడి గుడ్డఅడ్డం పెట్టుకొనేపట్టుతున్నా మన్నారు" ఇత్యాదిగా ప్రసంగం సాగించారు డా॥ లక్ష్మీపతి 'వివాదాస్పద విషయాలు మానివెయ్యండి' అంటే ఆపినారు. ఆ సభ వారిది. మన విలేఖరి అక్కడనే ఉన్నాడు. కాని మనము జవాబివ్వటానికి వారనుమతిస్తారా?

ప్రకృతివైద్యం అంటే తూర్పో పడమరో రామ శాస్త్రిగారికి తెలియదు. వారు మనపుస్తకాలు చదువు కోలేకపోసరేగదా మనసంపాదకుడు వ్రాసిన "రోగమేలా కలుగుతుంది" అనేపుస్తకం స్వయంగా చేతికిచ్చి "మాకుకోపంరాదు. గట్టిగా ఖండించవలసినదని" చెప్పి అమృతభాండారములో జరిగినధన్వంతరి జయంతి సంద ర్భములో అధ్యక్షులయిన శ్రీ కాశీ కృష్ణమాచార్యుల గారియెదుట కోరియుండెను. ఆపుస్తకాన్ని కంపెని నోటీసుకంటేకూడా అన్యాయంగా ఎక్కడో పార వేసి యింతవరకూ విమర్శింపలేదు. ప్రకృతివైద్యుడే ప్రకృతివైద్యంగాదు. నోరిరామశాస్త్రిగారే ఆయుర్వే దమున్నూ కాదు.

రెండునెలలు ప్రకృతివైద్యము చేసిన వాడూ, క్షీరవర్ధనీ లేబరేటరీలో నాలుగుమందులు కొన్నవాడూ, వైద్యులం కానేరరుగూడాను కడుపు కక్కుర్తికి గడ్డితిని శాస్త్ర ములో చెప్పినదానికి భిన్నంగా మందులు చేయకుండానే తయారుచేసినమందులన్నీ ఆయుర్వేదౌషధాలంటామా? ఇంత సామాన్య విషయాలకూడ పరామర్శచేయకుండా అవసరములేచోట కాలంకానివేళ శ్రీరామశాస్త్రి గారివంటి బాధ్యతలు ఎరిగిన పెద్దమనిషి మాట్లాడటం మా విలేఖరికి నిజంగా ఆశ్చర్య, విషాద, హాస్యములను కలిగించినది శాంతం పాప! రామాయణంలో ఏదో చెప్పినట్లు వచ్చిన దీ ప్రసంగం

సభలు బిజినెస్ మీటింగులవలె జరిగిపోయినవి వచ్చిన వైద్యులు, పండిత వైద్యులవలన నేర్చుకున్నది ఏమీ లేక పోయెనని అనేకులు అనుకొన్నారు

సమ్మేళనమువారు బలప్రదర్శనములు ఏర్పాటుచేసి నారు. పంజాబునుంచి హరిశ్చంద్ర సత్యవాదిగారు, కాశీనుండి ఘోష్‌గారు, మదరాసునుండి శివాజీ వ్యాయామమండలివారు వచ్చిరి. విజయనగరంనుండి కలియుగభీమ కోడి రామమూర్తినాయుడుగారి శిష్యులు పైడిబాబుగారు, రాజమండ్రినుండి గౌతమీ బాలబాలి కల వ్యాయామమండలియు వచ్చెను ఏలూరునుండి వీరవెంకయ్యగారు, డాక్టరు పట్టాభిరామయ్యగారు, శ్రీ సత్యనారాయణగారు వచ్చిరి గుంటూరునుండి గరెల్లి వీరరాఘవులు గుప్త శాండోగారు వచ్చిరి కృష్ణా జిల్లానుండి మన రంగదాసుగారు, మన డి రాజ గోపాలుగార్లు వచ్చి తమ అమేయబలమును ప్రదర్శించిరి. మన మిత్రులు ప్రకృతివైద్య ప్రచారకుడు కొడాలి అచ్యుతరావుగారు, యోగాసనములను షట్క్రియలను ప్రదర్శించిరి తమబలమును ప్రదర్శించిరో, యోగాసన ములు వేసి చూపిరో వచ్చినవారు సభ్యుల నానందవార్ధి నోలలాడించిరి. మనమిత్రులు పాండురంగరావుగారు, నాగేశ్వరరావుగారు వారిశిష్యులు యోగాసనములు, కత్తి, కర్ర, ఈటె, పటాసాములనుచూపిరి. బలమును, కండర స్వాధీనతను ప్రదర్శించిరి. వివరములు ముందుసంచికలో వ్రాసెదము. సభ్యుల అభిభాషణములను ముందువరా మర్శించెదము. డా॥ ఆచంట లక్ష్మీపతిగారి అపరిమిత శ్రద్ధ సభా జయమునకు హేతువైనది. పుచ్చాకోటయ్య గారు, బేతపూడి వీరభద్రయ్య గార్ల ఔదార్యమును సభ నిర్విఘ్న సమాప్తికి హేతువైనది.

నాడీవ్యథ (Neurasthenia)

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు,
ప్రకృతి వైద్యులు, వేటపాలెం.

ఈరోగి శారీరకముగాను, మానసికముగాను విపరీతముగ బాధపడుతూ ఉంటాడు శరీరబాధలు కొన్ని, మానసిక వ్యాధులు కొన్ని ఏకీభవించుటచే, సమిలిపోతూ ఉంటాడు ఈ వ్యాధిలో రోగికి తనబాధలేమో తనకు తెలియవు ఇతరులకు స్పష్టముగా చెప్పజాలడు వైద్యులన్ననో, ఈ వ్యాధియొక్క ప్రధాన కారణములను గుర్తింపజాలకున్నారు రోగి వైద్యునియొద్దకు వెళ్ళినప్పుడు, వానికే విధమైన వ్యాధి లేదనియు, వాని హృదయకోశము, జీర్ణకోశము మొ॥ సమస్త శరీరావయవములు చక్కగా నున్నవనియు, నరములలో మాత్రము జబ్బు గలదనియు, బలవర్ధకౌషధములు సేవించిన చాలుననియు చెప్పి పంపివేయుదురు అంతటితో రోగి తృప్తిపడి వెళ్ళిపోవునేగాని, వ్యాధిమాత్రము యథాప్రకారముగానే యుండును.

రోగి ఈ వ్యాధియొక్క నిజస్వరూపమును చక్కగా తెలిసికొననిగాని ఆరోగ్యవంతుడు కాలేడు ఈ వ్యాధిలో దేహబాధలేగాక, మనోవ్యాధులెక్కువగా బాధించుచుండును. గనుకనే విషయజ్ఞానమత్యంతావశ్యకము మొదట దేహబాధలను వాని ప్రధాన కారణములను చికిత్సలను విపులముగా చర్చించి రెండవ భాగములో మనోవ్యాధులను వానిచికిత్సలను చర్చించెదను.

దేహబాధలు, వాని ప్రధాన లక్షణములు.

ఎల్లప్పుడు తల నాదుగా నుండుట (తలనొప్పి) తలభారముగాను, బరువుగానుండుట పనిచేయుటకు శక్తిలేమి, చెవిలో మోతలు, నిద్రరామి, ఇంద్రియదౌర్బల్యము, ఇంద్రియ స్ఖలనము - ఇత్యాదులు

మనోవ్యాధులు — బుద్ధి స్థిమితము లేకపోవుట, ఒక పనిమీద మనస్సును కేంద్రీకరింపలేకపోవుట, తనను గురించి తాను ఎల్లప్పుడు విచారపడుచుండుట, భయము, కోపము, అసూయ, చిరచిరలాడుచుండుట, ఇత్యాదులు.

నాడీమండలము ఆహారముకొరకు పడు పరితాపమునకు నాడీవ్యథయందురు. Neurasthemia is the cry of the nerves for food ఈబాధ తిండిలేమివలన వచ్చినది కాదు. భుజించిన ఆహారము సమగ్రముగ జీర్ణమై స్వీకరింపబడకపోవుటవలన గలిగిన బాధయిది. తినిన ఆహారము తినినట్లే, వంటబట్టక, శరీరమునుండి బహిష్కరింపబడుచుండును. ఆహారము వంటబట్టని బాధ తరచుగ సుఖవిరేచనౌషధములను దీర్ఘకాలము సేవించుటవలన గలుగును. లిక్విడ్ పారఫిన్, ఆలివ్ ఆయిల్, కాస్టరాయిల్, నైట్ పిల్సు, లేహ్యములు మొదలగు సుఖవిరేచనకారులవలన కలుగును. ఇవి, ఆహారము త్వరితముగ విడుదలయగుటకు త్వరపెట్టుటవలనను, ప్రేవులలోని పదార్థములకు జారు స్వభావము కలిగించుటవలనను, సమగ్రముగ జీర్ణము కానీయక, బహిష్కరించుచుండును. ఈ సుఖవిరేచనకారులు దీర్ఘకాలముపయోగించుటవలన, ఆహారము వంటబట్టకపోవుటయు, కాలికమైన మలబంధమును ఏర్పడును.

క్రమముగ ఆహారము సమగ్రముగ జీర్ణము కాకపోవుట, వంటబట్టకపోవుట. బహిష్కరింపబడకపోవుట, ఈ మూడు బాధలేర్పడును, అందుపై శరీరము మలాదులతో నిండిపోవును దీనిని మలభక్షణ యందురు. Auto intoxication అని యందురు

పై కారణములవలన శరీరములోనికి చాలినంత పోషణ వర్గము చేరకపోవుటవలనను, మలాదులు శరీరములో నిలబడిపోవుటవలనను, ప్రధానావయవములగు మెదడు నాడీమండలము ఆహారములేక బాధపడును కాబట్టి చాలినంత ఆహారములేక ప్రధానావయవము అనుభవించు పరితాపమునకు నాడీ వ్యథయందురు.

ఈరోగులు బాల్యమునుండి మిక్కిలి వేడినీటి స్నానములను చేయుటవలనను, గాలిచొరరాని దట్టమైన బట్టలను ధరించుటవలనను, వ్యాయామము లేకపోవుటవలనను, చర్మవ్యాధుల నణచివేయుటకు లోషన్సు, ఆంటిసెప్టిక్, పౌడర్లు మొదలగువాని నుపయోగించుటవలనను, సబ్బులు, క్రీములు, ఫేస్ పౌడర్ల నుపయోగించుట వలనను, ప్రధాన బహిష్కారావయవమగు చర్మేంద్రియము సంపూర్ణముగ చెడిపోయి, బహిష్కరణ కాటంకము గలిగి వ్యాధి లక్షణము లధికమగును. ప్రేవులు, చర్మేంద్రియము, వాటిస్వధర్మమును నిర్వర్తించలేని పరిస్థితులలో, బహుసున్నితమగు మూత్రపిండములకు పని యధికమై దెబ్బతినును. అవియును దుర్బలమైపోవును

ఈవ్యాధికి ప్రధాన కారణములు — (1) సమగ్రజీర్ణశక్తి లేకపోవుట, (2) ఆహారస్వీకరణ లేకపోవుట. (3) శరీరములో రాసాయనిక మార్పులు (Metabolism) చెందకపోవుట (4) మలాదులు బహిష్కరింప బడకపోవుట.

ఈపరిస్థితిలో మంచి వైద్యులు, శరీరమునకు చురుకుదనము కలిగించుటకు అల్కహాల్, కాఫీ, టీ, నికొటైన్ మొదలగువాని నిచ్చెదరు బలవర్ధకములని క్వినైన్, డిజిటాలిస్. ఆర్సెనిక్, స్ట్రిచినిన్, మొదలగునవి యిచ్చెదరు. ఈబలవర్ధకౌషధముల వలనతాత్కాలికోత్సాహముగలిగి వాని ప్రతిక్రియవలన నాడీదౌర్బల్యము మరింత హెచ్చగును బలవర్ధకములని చెప్పబడు ఈ ఖనిజ విషములు శరీరమునుండి బహిష్కరింపబడక, వాని కనుకూలప్రదేశములలో స్థిరపడిపోవును శరీరములో వీటి స్థావరము కనీనికా నిదానము వలన స్పష్టముగ గోచరించుచున్నది.

తలనొప్పి, నిద్రరామి మొదలగు బాధలను (బ్రోమైడ్స్), మార్ఫిన్, కోల్ టార్, ప్రిపరేషన్సు), మొదలగు ఉపశమనకౌషధముల వలన శాంతి పరచుచుందురు. వీని ప్రతిక్రియవలన, మరింత తలభారము బొత్తుగని ద్రపట్టక పోవుట, ఏర్పడును. పైబలవర్ధక ఉపశమనకౌషధములు రోగముయొక్క మూలకారణములను తొలగించ లేకపోగా వీటివలన నాడీమండలము, మెదడు చచ్చుబడి పోవును.

ప్రకృతి చికిత్సా విధానములు

(1) ఈరోగులకు శారీరకముగాను, మానసికముగాను సంపూర్ణవిశ్రాంతి యవసరము. (2) ప్రాణశక్తిక్షీణింపజేయు దురభ్యాసములనన్నింటిని సంపూర్ణముగ మానవలెను. అనగా అధికముగ దినుట, సంభోగము, ముష్టిమైథునము, అధికమయినశరీర మానసిక పరిశ్రమలు, మలమూత్ర అపానములను బంధించుట, అతిగా మాటలాడుట మొదలయి నవి (3)రక్తప్రదర, లుకోరియ, ఇంద్రియస్ఖలనము మొదలయిన బాధలున్నచో వానిని ప్రథమమున తగ్గించు చికిత్సలనుచేయవలెను (4) ఆహారము మిక్కిలి సులభముగా జీర్ణమగునట్టిదిగా నుండవలెను. తియ్యని ఫలరసాదులు శ్రేష్ఠము. జీర్ణశక్తిని బట్టి ఒక్కపూట గోధుమరొట్టెయు ఉడికించిన కూరలు గాని, కొద్దిపరిమాణములో వరియన్నము వండినకూరలు గాని, తినవచ్చును. ఆహారము త్వరితముగ జీర్ణమయి వంటబట్టునట్టిదిగాను, శరీరములో బలమునకలింపజేయునిదిగా నుండవలెను. (5) వీరికి దినమునకు 2 బలవర్ధక విధానములున్న, ఒక ఉపశమనకర విధానమున్న, అవసరము.

ఉదయమున 6 గంటలకు— 5 నిమిషములు కటిస్నానముగాని, 10 నిమిషములు లింగస్నానముగాని, చేయవలెను. తరువాత నడక, ప్రాణాయామము. తరువాత గోరువెచ్చని నీటి ఎనిమా, ప్రతినిత్యము చేయవలెను.

8-30 గంటలకు— ఫలరసము పుచ్చుకొనవలెను.

10-30— వరకు విశ్రాంతి, తరువాత, అభ్యంగనముగాని, ఆతపస్నానముగాని, చేయవలెను. వారమునకు రెండు మూడుపర్యాయములుఅభ్యంగనము చేయవచ్చును. ఆతపస్నానములు కడు జాగరూకతతో 5 మొ 10 ని. లు చేయవలెను, వీరిచర్మము చాల చెడియుండును గనుక. చెమటపట్టదు. చెమటపట్టుటకు తగిన సమయమువచ్చువరకు అలసటగలుగునట్లు చేయించరాదు. చెమటపట్టనిచో కొన్నిదినములు సాయంకాలము 5 గంటలకు సౌమ్య ఆతపస్నానములు చేయుటశ్రేష్ఠము. చెమటపట్టు పరిస్థితిలోనున్నచో, చిరుచెమట పోయేవరకు చేసిన చాలును. తీవ్రముగ చేయించరాదు. వీరిహృదయకోశము మిక్కిలి దుర్బలస్థితియందుండును గనుక చాల జాగరూకతతో మెలంగవలెను. 12 గంటలకు రొట్టె కూరగాని, అన్నము కూరగాని భుజింపవలెను. ఆకలి మాంద్యముగా నున్నచో ఫలాహారమే మంచిది.

సాయంకాలము— అస్తమయమైన తరువాత ప్రతినిత్యము సమశీతోష్ణ సర్వాంగ తొట్టి స్నానము చేయవలెను దీనివలన చక్కగా నిద్రపట్టును. చర్మేంద్రియము, మూత్రపిండములు బాగుపడును. శరీరములోని ఇతరబాధలన్నియు ఉపశమించును

రాత్రి 8 గంటలకు—ఫలాహారము, 10 గంటలకు నిద్ర. ఈ రోగులు ఉదయము సాయంకాలము అరగంట సేపు శవాసనము (Relax ation) నభ్యసించుటమంచిది. మౌనము నభ్యాసము చేయవలెను.

N B —ఎవరికైన నేర్పుగల చికిత్సకులను దగ్గరనుండుకొని చికిత్సపొందుట ఉత్తమము. ఈ రోగులకు చెమటపట్టకున్న ఆరోగ్యవంతులు కానేరరు. ఎన్ని దినములకైనను చిరుచెమట పట్టునంతటి పరిస్థితులు వచ్చినను ఆరోగ్యము క్రమముగ వచ్చునని ఊహించవలెను.

మనోవ్యాధి

ఈ రోగి ఎల్లప్పుడూ తననుగురించి తాను విచారపడుతూ ఉంటాడు. తన దైన్యస్థితినిగూర్చి తానెల్లప్పుడు పశ్చాత్తాపపడుతూ ఉంటాడు. ఆరోగ్యము చక్కగా లేదని తన మరణము చేరువలోనున్నదని, తాను మరణించిన తన భార్యాబిడ్డల యొక్కయు, తన ఆస్తి యొక్కయు గతి ఏమైపోవునోయని, తనకర్మ మిట్లున్నదనీ, భగవంతునికి తనపై కరుణలేదనీ తనను అక్రమముగ బాధించుచున్నాడనీ, లోలోన కుంగిపోతూ ఉంటాడు. తన బాధలకు విముక్తి లేదని జిజ్ఞాసియై యుంటాడు. ఏపని చేయుటకైనను భయము. ఇతరులను నమ్మలేడు, పిరికితనము, ఆతురత, అనుమానము, ప్రపంచమంతయు దుర్మార్గులతో నిండియున్నదను నమ్మకము. ఇవన్నియు భయలక్షణాలు — ఇతరులను చూస్తే అసూయపడుతాడు కోపపడుతాడు ఎదుటివారితో సంతోషముగ మాటలాడడు సంతోషముగనుండు సంఘములోనికి పోవుట కిష్టపడడు. ఇంటియందుకూడ భార్యాబిడ్డలను చూచి చిరచిరలాడుతూ ఉంటాడు అసహ్యపడుతాడు ఈవిధమగు మానసికచింతను "మానసిక క్షయ" యని శాస్త్రజ్ఞులు పిలిచెదరు. శ్వాసకోశ క్రిములు (Tuberculosis) ఏవిధముగ మానవుని రక్తమాంసాదులను హరించి పిప్పిచేయునో, ఆదేవిధముగ తననుగురించి తాను పశ్చాత్తాపపడుట (Self - pity) మానవుని శారీరకముగాను, మానసికముగాను కృశింపజేయును నీటిలోబడి మున్గగట్టుకొని పోయినవాని పరిస్థితి యెట్లుండునో, ఆదేవిధముగ చీటికిమాటికి భయపడువాని పరిస్థితులు గూడ అట్లేయుండును రక్తనాళములు, నాళ్లు, మూత్రాశయము లన్నియు స్తంభింపబడిపోవును. భయపడుటవలనను, తననుగురించి తానెల్లప్పుడు విచారపడుచుండుటవలనను, తగినంతజీవశక్తి శరీరములోనికి ప్రవహింపనేరదు ఈ వ్యాధి పాటకజనులలోకంటె శ్రీమంతుల యిండ్లలో అధికముగనున్నట్లు తెలియుచున్నది ఈ రోగులు క్రమమైన చికిత్సగానక, జీవితము భరింపజాలక ఆత్మహత్యలు చేసికొనుచున్నట్లు గూడ వినుచున్నాము.

మానవుడు దేనినిగురించి మంచిగాని, చెడుగాని, సర్వకాల సర్వావస్థలయందు మననము చేయుచుండునో, అదే వాని జీవితమందు ప్రతిఫలించును. ఇదియే జపతపాదులయొక్క అంతరార్థము. ఇది ప్రతిమానవుడు తెలిసికొనదగిన ప్రకృతిరహస్యము. శరీరమునకును, మనస్సునకును ఏలాటి పరస్పరసంబంధము గలదో, మనశ్శక్తి యొక్క ప్రభావమెట్టిదో "మనశ్శక్తి - ఆరోగ్యము" అను శీర్షికక్రింద 1943 సం॥ డిశంబరు జూబిలి సంచికలో పెద్దవ్యాసము ప్రచురించియున్నాను. ఆ వ్యాసములోని విషయములను జ్ఞప్తికిదెచ్చుకొని ఈ వ్యాసము చదువగోరెదను.

శరీరమందు చేరు రోగపదార్థమెట్లు నాడీమండలమునకు ఆటంకము కలిగించి, ప్రాణశక్తిని క్రమముగ ప్రవహింపనీయదో, అదేవిధముగ నిరుపయోగమైన ఆలోచనలు (Thoughts) నాడీమండలమునకు వత్తిడి కలిగించును. భారమగును. నాడీమండలము ప్రధానావయవము గనుక రోగపదార్థము యొక్కయు, నిరుపయోగమైన ఆలోచనల యొక్కయు, వత్తిడివలన (భారము వలన) సంపూర్ణ వికాసము కలిగియుండనేరదు. Nerves keep up the vitality in the body, and thought is also sustained by the nervous system The digestive process, the circulation of blood, the growth of hair etc, depend ultimately upon the action of the nervous system If your thought is disturbed and you are hurried and worried by all sorts of thoughts, that means too much burden upon the nerves. If you want to keep up your vitality, if you want to preserve your health, if you want the weight of life to be borne easily by the horse of the nervous system, you ought to make the burden of thought lighter Let not perplexing thoughts and worrying ideas suck the sap of your life The secret of perfect health and vigorous activity lies in keeping your mind always buoyant and cheerful never worried, never hurried, never borne down by my fear thought or anxiety

"Ramthirtha"

సంపూర్ణారోగ్యము ననుభవించవలెనంటే రోగపదార్థమునుండి విముక్తి పొందుటయే గాక, నిరుపయోగమైన ఆలోచనలను (Useless thoughts) గూడ మానసిక రాజ్యమునుండి సంపూర్ణముగ బహిష్కరించవలెను. అన్యపదార్థము యొక్కయు, మనోవికారముల యొక్కయు, భారమధికమై, ప్రధానావయవములగు నాడీమండలము, మెదడు క్షీణించిపోవును దైవశక్తి సమగ్రముగ శరీరములోనికి ప్రవహింపనేరదు. తినిన ఆహారము వంటపట్టదు, నిద్రపట్టదు. ఈ మానసిక దౌర్బల్యమధికమైనచో మతిచాంచల్యము, ఉన్మాదము, హిస్టీరియా మొదలైన వ్యాధులుగూడ గలుగును.

ఈ మనోవ్యాధికి మందులు లేవు. ఇంజక్షనులుగాని,

సేవ్యములుగాని, భస్మములుగాని, మంత్రములుగానిపని చేయవు శరీరమునకును, మనస్సునకును, సన్నిహితసంబంధమున్నది గనుక, ఈ మనోవ్యాధి అంతరించనిదే శరీరబాధలకు చేయు ప్రకృతిచికిత్సలు సహితము వ్యర్థములు. కాబట్టి ప్రకృతివైద్యము దేహబాధలకేగాని మనోవ్యాధులకుగాదు. మనోవ్యాధి అంతరించనిదే, శరీరబాధలు పోవు. మనోవ్యాధినుండి విముక్తి కావలెనంటే ఆధ్యాత్మికశాస్త్రవిజ్ఞానము అత్యంతావశ్యకము గనమనోవ్యాధి, అంతరించవలెనన్న, తనను గురించి తాను మరచిపోవలె అందుకు "ఆనందము" ఒక్కటే దివ్యౌషధము తనను గురించి తాను పశ్చాత్తాపపడుటను మాని, సోదరమానవుల కష్టములను గురించి చింతపడుటలో పరమానందమున్నది దానితో తన విచారము అంతరించిపోవును. మానవజీవిత పరమావధి శాంతి, ఆనందము. ఈ ఆనంద సౌఖ్యము ననుభవింపలేనివా డెన్ని కోట్లు సంపాదించినను, ఎంత విద్యాపారంగతుడైనను, నిష్ప్రయోజనము. ఈ ఆనంద మెట్లు లభించును. భగవద్గీతయందు చెప్పినట్లు "యుక్తః కర్మఫలం త్యక్త్వా శాంతిమాప్నోతి నైష్ఠికీమ్" కోరిక లేని అనగా ప్రతిఫలము కోరకయే కర్మలాచరించువాడు శాంతిని పొందుచున్నాడు దాతృత్వము, ఔదార్యము, ప్రేమ, స్వార్థత్యాగము, వీనివలనమాత్రమే నిజమైన ఆనందము (శాంతి) ననుభవింపగలడు. నిస్సహాయులై తనకు తాను సహాయము చేసికొనజాలని దైన్యస్థితియందున్నా రనేక మానవులు. అట్టిమానవుల కష్టములను విచారించి శక్త్యనుసారము వారికి సహాయపడుటలో అపరిమితానందమున్నది. ద్రవ్యదానము చేయవచ్చును జ్ఞానదానము చేయవచ్చును. అదిలేనివారు దేహదానము చేయవచ్చును. దేహపుష్టిగలవారు దేహము నితరుల సేవకై వినియోగపరచవచ్చును Psychology wants you to recognize the truth that all pleasure lies in giving and helping others and not in asking and receiving.

డొక్కా సీతమ్మగారి కథలు మీరు వినియుందురు. ఆమె తనగ్రామములో నిరుపేదలైన ఇరుగు పొరుగు వారిండ్లకెవరయిన బంధువులుగాని, స్నేహితులుగాని, వచ్చినారని వినినంతనే, తాను స్వయముగ వారిదొడ్డివాకిట వెళ్ళి, వారికి పెరుగు, పాలు, నెయ్యి, ఇంక వారికవసరమైన వస్తువులనిచ్చి వచ్చుచుండెడిదట ఏమాయౌదార్యము. ఆసాధ్వి ఎంతధన్యురాలోగదా?

మాగ్రామములో నొకస్వాములవారున్నారు వారు ఇంటింటికీ మధూకరమునకు వెళ్ళి మూడు నలుగు రైదుగురికి సరిపోవు అన్నమును సంపాదించెదరు అయినా రిండ్లకు వెళ్ళివచ్చిన తనకు సరిపోవు. ఎండనక వాననక చీకటియనక గ్రామమంతయు తిరిగి, అన్నము ప్రోగుచేసి తానుభుజించకముందే, దేహియని వచ్చినవారికి కడుపునిండ పెట్టి తరువాత తాను తినును. అభ్యాగతులు లేనిరోజున బాలురను బాలికలను పిల్చి, వారికి వినియోగపరచెదరు. ఎందుకు వారికా కష్టము. సోదరమానవుల నాదరించుటలో ఆనందమున్నదని గ్రహించిన జ్ఞాని గనుక

గాంధిమహాత్ముడు జైళ్లకు పోవుట, లాఠీదెబ్బలుతినుట, ఎవరికొరకు? తన భార్యాబిడ్డలను పోషించుకొనుటకా? దరిద్రనారాయణుల నుద్ధరించుటకే వారిజీవిత పరమావధి. తనశరీరమును తన సంసారమును సంపూర్ణముగ మరచిన ధన్యమూర్తి ఆయన తనను తాను మరచిచేయుచున్న ఈ మహత్తరమైన సేవవలన మహాత్ముడెంత యానందము ననుభవించుచున్నాడోగదా ఈపరమానందమే వారి దీర్ఘాయు రారోగ్యములకు ప్రధాన కారణము కావచ్చును.

కొండలలోను, గుహలలోను, అడవులలోను, ఆహారములేక నిద్రలేక తామార్జించిన విజ్ఞానమును, ప్రతిఫలశూన్యముగ ప్రపంచమున కొసంగిన రామకృష్ణ పరమహంస, వివేకానంద, రామతీర్థ, దయానంద, బుద్ధ, మొదలగు మహనీయు లెంత ధన్యులు? పోతన, తిక్కన, నన్నయ, త్యాగరాజు మొదలగు వారందరును, జ్ఞానదాతలు ప్రపంచముపై శాంతిని వెదజల్లిన త్యాగమూర్తులు. ఈవ్యాసములోని విషయములను గ్రహించి సోదరులు ఆనందించుచున్నారో లేదో తెలియదుగాని, ప్రతిఫలముకోరక తానార్జించిన మనోభావములను వెల్లడించుటలో వ్యాసకర్త ఆత్యానందము ననుభవించుచున్నాడని తెలిసికొనదగియున్నది దానము స్వీకరించినవానికంటె దాతకెక్కువ ప్రయోజనమున్నది. ఎక్కువ ఆనందమున్నది. కోయిలకూత ప్రజలనానందపరచును. ప్రజ లనుభవించు ఆనందముకంటె, కోయిలయే నూరురెట్లెక్కువ ఆనందపడును. మానవుడు తానార్జించిన ధనమునుగాని, జ్ఞానమునుగాని, బలమునుగాని సద్వినియోగము చేయుటలో అపరిమితానంద సౌఖ్యములున్నవి. ప్రతిఫలము గోరని

సేవలన్నియు, స్వర్గతుల్యములు ప్రతిమానవుడు తెలిసికొనదగిన ప్రకృతిరహస్యమిది. సమస్తశాస్త్రముల యొక్క సారమే ఈ రహస్యము

మనోవ్యాధులతో కృశించుచున్నపుడు పుణ్యక్షేత్రములు సేవించుమనిగాని, గ్రహశాంతిచేయించుమనిగాని పెద్దలు బోధింతురు. గ్రహశాంతి యెట్లున్నను, పై సత్కార్యములవలన మనశ్శాంతి గలుగునని వారి యభిప్రాయము. నీకు ధనము లేకపోవచ్చును జ్ఞానము లేకపోవచ్చును దానములలో ఈ రెండే ప్రధానమైనవి గావు ఔదార్యము, స్వార్థత్యాగము ప్రధానమైనవి. నీకు శరీరబలమున్నచో రోగులకు సేవచేయుము. గ్రుడ్డివారికి దారిచూపుము. బిచ్చమెత్తి దిక్కులేనివారికి పెట్టుము. తల్లిదండ్రులులేని బిడ్డలను సాకుము. ఇవికూడ సత్కార్యములే. ఇవికూడ దానములే. వీనిలోకూడ మనశ్శాంతి ఆనందము లున్నవి. పై దానములలో నేదియు లేకున్న, నీ పెరటి (దొడ్డి) లో కాచిన నాలుగు బీరకాయలను కృష్ణార్పణమని పేదవానికిమ్ము. రామార్పణమని పిడికెడు నూకలు గ్రుడ్డివానికి పెట్టుము. నీకు నలుగురైదుగురు బిడ్డలున్నచో, లేనివారి కొక బిడ్డను దానమిమ్ము. ఈ యుదారకార్యములు మనోవ్యాధిని రూపుమాపు దివ్యౌషధము.

ఒకానొక గ్రామములో నొక బీదబ్రాహ్మణుడు చనిపోయినాడు. అతనికి దిక్కులేదు. దహనముచేయుటకైనను సహాయములేదు. గ్రామస్థులు ఎవరికివారు మాకెందుకని యూరకుండిరి. తహశీల్ దార్ ఉద్యోగములోనున్న నొక సద్బ్రాహ్మణుడా దారినపోవుచూ అక్కడి పరిస్థితులను గ్రహించి తాను స్వయముగ వచ్చి తన స్వంతఖర్చులతో దహనసంస్కారములు చేసి వచ్చినాడు. స్వార్థత్యాగమంటే ఇలాంటిది. ఇది దానములలో ఉత్తమమైన దానము.

ఒక్క రూపాయి ఖర్చుపెట్టి కాఫీహోటలులో తిని ఆనందించుఆనందముకంటె, ఒక గ్రుడ్డివానికో, కుంటివానికో, ఒక అణా డబ్బు లిచ్చినపుడు ఆనంద మధికముగనుండును ఇది స్వానుభవమువలన తెలియగలదు. ఇదివరలో సంసారకష్టములను గురించియు, అనారోగ్యమును గురించియు, విచారపడుచుండెడివాడను నేను ప్రకృతివైద్యుడనై, ఆ వైద్యరహస్యములను ఇతరులకు బోధించుచుండుటవలనను, నేననుభవములోనికి తెచ్చుకొనుటవలనను, నరకబాధ ననుభవించుచున్న పేదలకు చికిత్సచేసి బాగుచేయుటవలనను, నా చింతలన్నియు నశించిపోయినవి ఒకరోగి నూరురూపాయ లిచ్చుటవలన గలుగు ఆనందముకంటె తాను (రోగి) ప్రకృతిసేవలవలన విముక్తిపొంది సుఖపడుచున్నానని చెప్పుమాటలు వినుటలో పరమానందము గలుగుచున్నది.

కాబట్టి మానవుడు ఇతరులకు సహాయము చేయుటే తనకు తాను సహాయము చేసికొనుట యగును. సోదరమానవులను సంతోషపెట్టుటవలన పరమేశ్వరుడు సంతోషించును. దాతను ఆశీర్వదించును. భగవత్కటాక్షము నొందుటకింతకంటె గొప్ప మార్గములేదు. దీనివలన ఆయురారోగ్యదీర్ఘాయువులు వృద్ధియగును. మనశ్శాంతి గలుగును.

The best way to help themselves is to help others There is no better way of increasing the influx of the healing forces than by treating others for health and strength and happiness There are those around you who need help just as much as or more than you do—Some of them as yet unable to help themselves Treat these weak ones mentally and spiritually, strengthen them by a kindly look and a word of encouragement You will be surprised how this will increase the flow of vital energy into your own bodies These higher and finer forces can be received only as we give Selfish brooding on our own troubles and self-pity effectually shut of the influx on life force, while sympathy and unselfish service open wide the channels of life and stimulate the flow of vital energy.

— Lindlahr

(సశేషము)

ప్రకృతి వైద్యముచే కుదిరిన రోగములు

గనేరియా, మధుమేహము, పక్షవాతము నిర్మూలమైనవి

చికిత్స చేసినవారు — యోగి రాఘవేంద్రగారు.

కృత్రిమౌషధ సేవలో గుణము పొందలేక, వివిధ వేసారెడు దుర్భర వ్యాధిబాధితులగు, సోదర సోదరీమణులెల్లరు, అనవసరంగా, అర్థం, కాలం, వ్యర్థపుచ్చక, ప్రకృతి చికిత్సనాశ్రయించి, తప్పక ఆరోగ్యం పొందవలెనన్న ఆశయంతో స్వీయానుభవాల, నీ పత్రికాముఖాన సంతసంతో వెల్లడించ గోరుతున్నాను

కృష్ణాజిల్లా గన్నవరంతాలూకా, గారపాడు, గ్రామవాసిని. వయస్సు నలుబది, 1922లో గనేరియావ్యాధిని గడించుకొన్నాను. తదనంతరం, అచిర కాలంలోనే సవా మేహ వ్యాధులుకూడ సంక్రమించాయి వైద్యుల నాశ్రయించాను. ఆయుర్వేద యూనాని మందులెన్నో సేవించాను లాభంశూన్యమయింది. అల్లోపతిక్ వైద్యుల్ని ప్రారంభించి, ముప్పది వరకూ యింజక్షన్లుకూడా చేయించుకొన్నాను వాటివల్ల తాత్కాలికోపశాంతిమాత్రమే కలిగి తిరిగి రెండు నెలలకే పై వ్యాధులు రెట్టింపుబలంతో బయటపడ్డాయి "గొంతునాలుక్కి మంగురాస్తే ఉండె నాలుక ఊడిపడ్డట్లు" రస, విష, గంధకాది దారుణ ప్రయోగాలవల్ల, ఉన్నరోగాలు పోకపోగా, మీదుమిక్కిలి, నోరుపట్లుబట్టి చిగుళ్ళు వాచి తీవ్రవేదన కలుగడమే కాకుండా 1931లో పక్షవాతంకూడ, నాపట్టిం దహించింది. దాన్ని చూస్తుకోవాలని, మందుపుచ్చుకోగా, పాపని, నగానాను జోకొట్టినట్లయింది 1936 నాటికి భయంకరమయిన మధుమేహముకూడ సంప్రాప్తించింది. నాటి నాఅవస్థ చెప్పతీరదు. నరాలేవీ పట్టీయవు. నాలుగడుగులైనా నడువలేను. వంటికేవస్త్రము తగిలితే, తేలుకుట్టినంతమంట రక్తంచెడి, శక్తినీరసించి, జీవచ్ఛవాన్నైనాను, అప్పటికి మందులవల్ల లాభములేదని నిశ్చయించుకొని, గత్యంతరంలేక, జీవితాశనువీడి విధిని దూషించుకొంటూ మృత్యుదేవత దయకొరకు నిరీక్షిస్తిని. ప్రకృతి చికిత్సచేయ నారంభించాను.

నా తత్వాన్ని గమనించి, అజాతీర ఫలహారాల్తో, శాస్త్రీయముగా స్నానచికిత్స, నడకపరిశ్రమ, ఆదిత్య తొట్టికాస్నానము, మృత్తికాస్నానం, ఉపవాస చికిత్సలు చేయించారు. నెలరోజులు గడిచేసరికి గనేరియా మొదలైన రోగాలన్నీ కొంతవరకు శమించాయి. ఇట్లా రెండు నెలలు గడచాయి. డిశంబరు 11 వ తేదిని దీర్ఘోపవాసం ప్రారంభించి ఏకదీక్షగా 81 రోజులు సాగించి పూర్తిచేశాను ఉపవాస దినాల్లో స్నానం, ఎనిమా, నడకపరిశ్రమ చేసేవాణ్ణి నా గ్రంథ ప్రతి రోజూ 5 మైళ్ళు నడక. ఎందులో విశేషమేమంటే, ఉపవాసదినాలు హెచ్చినకొద్దీ, నా పరిశ్రమను అయిదునుండి పదిహేనువరకు హెచ్చించాను. ఈ ప్రకారం దినదినం నేను ఎగల సామర్థ్యంకొరకు నా పనులు చేసుకుంటూ ఏడుమైళ్ళ దూరంలోవున్న బస్తీకి వెళ్ళి కొంతబరువును మోసితెచ్చేవాణ్ణి నిత్యం చేసే నాకీ శక్తి యెట్లావచ్చిందో చెప్పలేను. కాని, డెబ్బదిఅరవ రోజునుండిమాత్రం శక్తి క్షీణించి అంతగా నడవలేకపోయాను ఈ చికిత్స ప్రారంభించక పూర్వం నాలుగడుగులైన నడువలేనివాణ్ణి డెబ్బది అయిదురోజులుపవాసం చేసినమీదటకూడ పదమైళ్ళు నడచి బరువును మోసికొనిరాగలగడం, ఎనభైనాళ్ళుపవసించడం, గరిక యుగంలో రికార్డుచేయదగ్గ విశేష మనడంలో అతిశయోక్తిలేదనే నా మనవి ఎందుపోట్లాని మహిమ యీరీతిగా బుజువైంది.

ఉపవాసానంతరం కొంతకాలం పాలు, పండ్లు, పుచ్చుకొన్నాను. ఇప్పుడు నాశరీరంలోని సర్వరోగాలూ నిర్మూలమయినాయి. పూర్ణారోగ్యం పొందాను నూత్నశక్తి,నూత్నతేజస్సు కలిగి తిరిగి పడుచువాణ్ణిగా మారాను, కాబట్టి, నేటినుండి ఇల్లు గుల్లచేసే ఔషధసేవను మానివేసి, సహజము, సనాతనము, సజాతీయము, అమోఘమునగు సాత్వికాహార, ప్రకృతి చికిత్సల నవలంబించి, మనపూర్వులవలె, వ్యయప్రయాసలు లేకుండ, ఆరోగ్యభాగ్యంతో, ఆత్మస్వాతంత్ర్యము కూడ గడింపవలెనని, ఆంధ్రసోదరులను ప్రార్థించుచున్నాను.

పోతినేని సత్యనారాయణ చౌదరి.

☞ చేసిన చికిత్సలు ఇంకా వివరముగా వ్రాస్తే పాఠకులకు బాగా ఉపయోగపడును.

(సంపాదకుడు)

వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు

కుదిర్చిన రోగములు

మశూచికము సుఖంగా నయమైనది

పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా నర్సాపురం తాలూకా జొన్నరు గ్రామ కాపురస్థులు క్షత్రియులు కోనూరి [illegible]రాజుగారు కేశవరం ఆశ్రమమునుండి ఈ క్రింది విధముగా వ్రాయుచున్నారు

సుమారు నా వయస్సు 52 సంవత్సరములు నాకు రెండు మాసములకు పూర్వము వెన్నుమీద ఒక రాచపుండు బయలుదేరినది అదృష్టవశాత్తు నాబంధువులలో ఇంగ్లీషు డాక్టర్లు ఉండికూడ లోగడనేను 2 సంవత్సరముల నాడు మశూచి వ్యాధికి ఈ ప్రకృతిచికిత్సపొంది ఆరోగ్యవంతుడనైతిని ప్రకృతివైద్యము మాహాత్మ్యమెట్టిదో మశూచివ్యాధిలో ఒకరోజుకూడ మంచముమీద పరుండి బాధపడుటగాని, రోగము ఎక్కువగా లేచి బాధపడుటగాని, ముఖము స్వచ్ఛముగా లేకుండ ప్రకృతి వైద్యమువల్ల ఇంత సుళువుగ నయమైతిని ఆవిశ్వాసముచే రాచపుండు ఔషధవైద్యములలో ప్రవేశపెట్టక నాబంధువులు డాక్టర్లు యినప్పటికిని కూడ ప్రకృతివైద్యమునందు గల విశ్వాసముచే కేశవరం ప్రకృతి ఆశ్రమానికి వెళ్ళినాను. అక్కడ డాక్టరు వేగిరాజు క్రిష్ణంరాజుగారికి చూపించగా ఏమియూ భయములేదు అని తొట్టిస్నానములు, ఉపవాసములు, సూర్యకిరణ చికిత్స, మట్టి పట్టీలు వగైరా చికిత్సలచే నాకు పరిపూర్ణఆరోగ్యము చేకూర్చినారు నా విపులమైన రాచపుండు సుమారు ఏడు అంగుళముల చుట్టుకొలత గలిగియున్నది ఆ పుండు మరుసటిరోజు వచ్చిన తరువాత ఆ చర్మము శుభ్రముగా తీసివేసినారు ఇంత రాచపుండు అయినప్పటికి సుమారు అయిదు రోజులు నిరాహారముగా నిమ్మరసం కొబ్బరినీళ్ళతో గడిపినను ఆకలియే లేదు. దేహము బలహీనమైనదే లేదు అత్యాశ్చర్యకరముగా బాధలేకుండ కూడ లేకుండ అంత రాచపుండు ఒక చిన్న కురుపువలె నిర్లక్ష్యముగా నివారణ అయినది ఇప్పుడు పథ్యము తీసుకొనుచున్నాను కొద్దిరోజులలో అన్నము పప్పుడికూరలు తినమని చెప్పినారు నాలాంటి రోగులకు ఈ ఆశ్రమములో ఆదరణ గురు కలరు అవి సామాన్య వ్యాధులా ? మూర్ఛలు (Hysteria) గజ్జులు (Laprosy) ఉబ్బసము ఉన్మాదాలు, ప్రసూతిస్త్రీలు మశూచివ్యాధియందు అంగవైకల్యము, నేత్రములు పోవుటకూడ ఈ ఆశ్రమములో చికిత్సపొంది అత్యాశ్చర్యకరముగా నెలరోజుల శిశువు మొదలుకొని ఎనుబదిసంవత్సరముల వృద్ధులవరకు వయోవిచక్షణ లేకుండా ఆరోగ్యవంతులయి వెళ్ళుచుండుట చూచి అపూర్వము అని నమ్ముచున్నాను వచ్చే రోగులకు కాళీ ఉండు చాలినట్లులేవు మద్రాసునుండి, సెంట్రల్ ప్రావిన్సు మొదలగు దూరస్థలములనుండి కూడ వచ్చి వైద్యము చేయించుకొనుచుండుట చూడ ఈ ఆశ్రమ ప్రఖ్యాతి ఎంతవరకు వ్యాప్తముయినదో వేరే చెప్పనక్కరలేదు. రోగులకు సౌకర్యములు కలుగజేయుటకు అచిర కాలములోనే ఈ ఆశ్రమము స్థిరమయిన భవన నిర్మాణములు ఏర్పాటుచేయు ప్రయత్నములు జరుగుచున్నవి అని తెలుపుటకు ఎంతయు సంతసించుచున్నాను, భగవదనుగ్రహమును, సత్పురుషులయొక్క ఆదరణయు త్వరలో వీరికి లభించుగాక అనియు, కొలది మాసములలోనే వీరి ఆశ్రమ స్థిరనిర్మాణ ప్రయత్నములు పూర్తి అగునని యు, పవిత్రమయిన ఈ ప్రకృతివైద్య విధానము ప్రతియింటింట వ్యాప్తిపొంది సర్వజనోపయోగముగులాగు వ్యాప్తిపొందుగాక యనియు, భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాను

హిస్టీరియా

నాకు సుమారు 17 సంవత్సరములు వయస్సుకలదు. నాకు ఎనిమిదవ సంవత్సరములోనే హిస్టీరియా వచ్చినది. దానికి చికిత్సలు —నందరాడలో మూలికా వైద్యము. అమెరికన్ హాస్పటలులో ఇంజక్షను వగైరాలు చేయించుకొన్నాను నాలుగు అయిదు మాసములవు గాని, తగ్గలేదు తిరిగిప్పుడు మరలవచ్చినది ప్రకృతి వైద్యులు నీకేమియు భయములేదు. ఒకటిరెండు మాసములలో నీ వ్యాధి నిర్మూలమగునని చెప్పినారు నేను ఇప్పుడు సుమారు నెలరోజులనుంచి వారిచికిత్సనే పొందుచున్నాను అప్పటికి నావ్యాధి ప్రతిరోజు 40. 50 సార్లువచ్చేది ఇప్పుడు ఏమియులేకుండా నిర్మూలమైనది. నాశరీరములో చాలా ఉత్సాహముగాను, కులాసాగాను ఉండియున్నాను

శ్రీడాక్టరుగారు చేయు హితబోధలు, ఆదరణ, దైవభక్తి మొదలగునట్టి ఎన్నో బోధనల వలననూ, ఒంటిపట్టీలు, తొట్టిస్నానముల వలననూ ఎటువంటిరోగము అయినను పటాపంచలమగునని నేను తలచుచూ భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాను.

పిచ్చి:—

అకుండి వ్యాసచంద్రమౌళి

నేను ఇదివరలో మద్రాసులో ట్రిప్లికేనులో ముస్లిం హైస్కూలులో సైన్సు టీచరుగా పనిచేసియున్నాను. సుమారు నాకు వయస్సు 28 సంవత్సరములు సుమారు ఆరుమాసములనుంచి నామనస్సు స్థిమితములేక ప్రపంచ వ్యక్తతే తెలియకుండా ఉండేవాడినని మావాళ్లు చెబుతూ ఉండేవారు. నేను మద్రాసులో ఆయుర్వేద వైద్యులు మాధవ మీనన్ గారిచే వైద్యము పొంది యున్నాను.

కొంచెముమాత్రము స్వస్థత చేకూరినది. స్వస్థత చేకూరిన తరువాత మరల రామకృష్ణమిషన్ హోమ్ [illegible]కులో ఒక నెలరోజులు పనిచేసినాను తిరిగి మరల మొదటవచ్చినట్లే వచ్చినది మాకుటుంబము అంతా ఎడ్యుకేషనుగల కుటుంబమైయున్నది మావారు చాల మంది ఉద్యోగములలోనే యుండియున్నారు. మాబంధువులు అంతా ఆలోచించి హోమియోవైద్యమును. మళ్లీ పూడిలో పిచ్చివైద్యము చికిత్సలను చేయించినారు. వాటివలన ఏవిధమైన రిలీఫు కాన్పించలేదు అందుచే మా బావమరది వేదుల సూర్యనారాయణశర్మగారు ఇతర మాబంధువులు నన్ను కేశవరం ప్రకృతి ఆశ్రమము లోనికి తీసుకొని వెళ్ళినారు నేను ఆశ్రమములో ప్రవేశించిన కొన్నాళ్ళవరకు దినచర్య ఏమిచేయునదీ తెలిసేదికాదు అన్నియు మావాళ్ళు దగ్గరనుండే చేయించేవారు. సుమారు పదిరోజులనుంచి నా ఆరోగ్యమునందు కొంత స్వస్థత చేకూరి దిన దినాభివృద్ధిగా ఇప్పటికి నా అంతట నేనే స్వయముగా నా దినచర్య నేనే సమర్థించుకొనుచున్నాను ఇటువంటివైద్యము ఈపట్టీ తొట్టిస్నానము వగైరాలు ఈ పురాతన వైద్యమును డాక్టరుగారి హృదయములో భగవంతుడు ప్రవేశించి చేయించుచున్నాడా? అని నాకు ఆశ్చర్యము కలుగుచున్నది ఇపుడు నేను పాలు, పొట్లకాయ, కాయ, ఆరటి వగైరాలు తీసుకొనుచున్నాను కొద్దికాలము లోనే నా ఉద్యోగము నేను చేసుకొనగలనని, భగవంతుని, అనుగ్రహమునకు పాత్రుడను కాగలనని ఆశిస్తూ యున్నాను ఇదివరకు నాశరీరము అస్థిపంజరమువలె కాన్పించెడిది ఇప్పుడు కండరములు బాగాయున్నవి. రోజూ ఒక మైలుసుమారు నడచి వెళ్ళగలుగుచున్నాను.

5 గుల్మం కాదు గర్భమే

గుంటూరుజిల్లా బాపట్లతాలూకా గణపవరం కాపురస్థులు గూడూరు పల్లయ్యగారు ఇలా వ్రాస్తున్నారు.

నా భార్యకు సంతానము అంతా కులాసాగా ఉన్నారు. పదహారు సంవత్సరములు గడిచాయి. అప్పుడు నా భార్యకు కడుపులో ఏదో బయలుదేరినది. నాటువైద్యులకు చూపగా ఏవో మందులు ఇచ్చారు కాని యింకా పెరుగుతూనే యున్నది తగ్గలేదు. అప్పుడు కర్లపాలెం డాక్టరుగారికి చూపెట్టగా ఇదేదో బయలు దేరుతోంది. వెంటనే గవర్నమెంటు హాస్పటలుకు వెళ్ళ మన్నారు. అప్పుడు నిడుబ్రోలు అమెరికన్ హాస్పటలకు, గుంటూరు జనరల్ హాస్పటలుకు వెళ్ళాము. వారుచూచి రక్తక్షీణతగా ఉన్నది. లోపల గుల్మం పెరుగుతోంది. ఈ నీరసముమీద ఏమిచేయుటకు వీలు లేదు. బలానికి మందుఇస్తాం, తరువాత ఆపరేషను చేస్తామన్నారు అదృష్టవశాత్తు నా భార్య అందుకు ఒప్పుకోలేదు. కోస్తారు కాబోయీ. చస్తే ఇంటిదగ్గరే చస్తానుఅనగా ఇంటికి వచ్చేసినాము వస్తూనే లోగడ మా గ్రామములో అనేకమంది డాక్టరు కృష్ణంరాజు గారి వైద్యవిధానముచే బాగుపడ్డారని విని తెలిసి అపుడు వారి దర్శనము చేశాము. వారు "నవ్వుతూ మీకేమియు భయములేదు. ఆమె కడుపులో బిడ్డకాయ. అని ఒకరోజు మళ్ళీ అక్కడ ఉండి బాగా పరిశోధించి లోపల శిశువున్నది. తప్పక సంతానము కలుగును. అని చెప్పారు. ఆమాట అప్పట్లో మాకు నమ్మకము లేదు కాని, చేసేది లేక వారిఆజ్ఞ ప్రకారమే వైద్య చేశాము. మా అందరికి లోపల బిడ్డ పెరుగుతోందని నమ్మకమే. వారుఅప్పటిలో ఒకలింగస్నానము రెండు పూటల ఒండ్రుపట్టీలువేయిస్తూ, పాలు, పండ్ల రసముతో ఉంచారు గర్భము పెరుగుతోంది. తల్లికి బాగా రక్తము పట్టినది. బలం పెరుగుతోంది. కాని గర్భం పెరుగటంచూచి బిడ్డపెరుగుతోంది. ఏ మద్రాసో తీసుకొనిపోదాము అని వైద్యరాజుగారిదగ్గరకు వెళితే

వారి నైరోగ్యత్సాహములు చూస్తే మళ్ళీ మనస్కరిం చేవారము. బంధువర్గమంతా ఒట్టుపట్టి మెడాప్రినుత్రిసు కొనిపోదని మమ్ము దూషిస్తూ ఉండేవారు ఎట్లాగో మూడు మాసములు ఉడ్చాము నాల్గవమాసములో తెల్లవారుజామున మేమంతా పడుకున్నాము ఇంట్లో బిడ్డ ఏడ్పు వినిపించింది, నొప్పులు ఎప్పుడు వచ్చినవో, బిడ్డ ఎప్పుడు కలిగినదో, బిడ్డ ఏడ్పువరకు మాకు తెలియదు అంత సులువైన కాన్పు అందరూ ఆశ్చర్య పోయారు ఇంతవయస్సులో ఈ సంతానమేమిటి? అనుకున్నారు పూర్ణచంద్రునిబోలిన ఆబిడ్డను చూచి నాభార్య అన్నది కదా, నన్ను, ఈ ముద్దుబిడ్డనూ నీమాట వింటే ఆలేడి హాస్పటలులో పాడుచేసేవారే కదాఅంది, నిజంగా చూడండి ఆశ్చర్యం వేసింది లక్షలాది ఖర్చుపెట్టి కట్టిన ఆసుపత్రులు, వేలాదిఖర్చుపెట్టి చదివిన ఇంగ్లీషుడాక్టర్లు వారిసేవేలో కానికి స్థిరమార్గమని నమ్మేవాణ్ణి ఈసంఘటన చూచి నిర్విణ్ణుడనయ్యాను. ఇప్పుడు నాబిడ్డ, నేనూ, నాభార్య, మాకుటుంబము, అంతా వైద్యరాజుగారి యందు విశ్వాసముంచి తదాది పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు, మత్స్యమాంసములకు స్వస్తిచెప్పి మేమంతా బలారోగ్యాన్ని పొంది పూర్వముకంటె పెద్దవయస్సులోవచ్చిన సంతానమును చూచుకొంటూ ఆనందముగా ఉన్నాము, కనుక ప్రకృతివిషయములో వారి అనుభవము అతీతమని ఆసకలప్రదు భగవంతుడు వారికి వారి ఉద్యమానికి చేయూతనొసగి రక్షించుగాక అనిప్రార్థించుచున్నాము.

ముసలివారి చూపు తిరిగి వచ్చుట

మాతెన రాజయ్యమ్మ, నావయస్సు ఇప్పుడు డెబ్బది యయిదు సంవత్సరములై యున్నది నాకు నడుమువంగి పోయి ఏ పదిగజములలోనున్న మనిషిని గుర్తింపలేనంత చూపుతగ్గినది ఇట్లుండగా అదృష్టవశాత్తు పూర్వము నాచిన్న కుమారుడు కేశవరం ఆశ్రమములో ప్రకృతి చికిత్సపొంది ఆరోగ్యవంతుడై వచ్చినాడు ఆకాలంలోనే నాకుమార్తెకు గుండెజబ్బుచే అనేక వైద్యములు చేయించి కొన్నివందల ఇంజక్షనులు చేయించి తుదకు విసుగు జనించి కేశవరం ఆశ్రమము తీసుకొనివెళ్ళి చికిత్సలు చేయించినాము ఆఅమ్మాయి వ్యాధి నివారణకు మేము పడిన వ్యయ ప్రయాసలు వ్యాధి వివరాలు వేరే వ్రాస్తాము ఆఅమ్మాయి ఆశ్రమములో ఉండగా నేను చూడ్డానికి వెళ్ళాను బహుదీర్ఘ వ్యాధియైన మాఅమ్మాయి ఆకినులువుగా ఉండుట, ఎక్కడా, శిశువులు సవ్యంగా జనించని స్త్రీలు, కష్టప్రసవంతో లోగడ బాధపడే స్త్రీలు చక్కగా ఆశ్రమములో ప్రకృతి పురుడు పోసుకొని హాయిగా ఉండుట, వక్షూచికములో పడిపోయిన వేరులు, పువ్వులు వేసి చూపుపోయినకళ్ళు, రాచపుండ్లు, కుష్ఠులు, ఉన్మాదములు, మూర్ఛలు, ఈ విధముగా అనేక విధములయిన దీర్ఘవ్యాధులు ఇతరచోట్ల వైద్యము లేదని వదలివేయబడ్డ భయంకరవ్యాధులన్నియు, నివారింపబడుట చూచి నాకంటి విషయముకూడ డాక్టరు గారితో చెప్పగా, ఇంతపెద్దవయస్సులో మీరు చేయగలరా ? మీరునూ వైద్యము పొందినట్లయితే విధిగా నయమవుతుందన్నారు. అప్పుడు నేను సమ్మతించి ఏడు రోజులు ఉపవాసము పదిరోజులు తీయని నారింజ పండ్లు అనంతరము బత్తాయి అరటిపండ్లు మామిడి పండ్లు కొంతకాలమునకు ఆవుపాలు ఈమధురమైన అమృతాహారములతోను, తొట్టి స్నానములతోనూ, కంటికి అద్దముద్వారా సూర్యకిరణ చికిత్స, ఇలా నాలుగు మాసములు చేసేటప్పటికి అత్యద్భుతమైన ఫలితము పొందినాను ఆమార్పులేవో గ్రహించండి. చెబుతున్నాను నాలుగు గజముల దూరములో నున్నమనిషిని గుర్తించలేని నేను ఆకాశమున ఎగిరివేళ్ళే విమానాన్ని చూచుచున్నాను వంగిపోయిన నడుము పూర్వముకంటె ఎన్నోరెట్లు బాగుపడి నిలబడ కలుగుచున్నాను పూర్వములోకంటె శరీరమునకు మంచి బలమువచ్చినది. ఎంతదూరమైనను నడువగలను. మాకు వేరే వైద్యములేక రాలేదు ఈ ఆశ్రమానికి నాపెద్ద కుమారుడు M B B S డాక్టరు అతను ఇంత పెద్ద వయస్సులో ఉపవాసములు చేయలేవమ్మా అని చెప్పినను సాహసించి చేసినందుకు చక్కని ఫలితాన్ని పొందగలిగాను సుగుణమేమంటే నాపెద్దకుమారుడు M B B S డాక్టరు అయియుండియు, అతనికి ఈ ప్రకృతివైద్యమంటే అచంచల విశ్వాసము. అతను కూడా అమ్మ నీ పేరుమీద ఈఆశ్రమములో స్థిరమైన ఒకబిల్డింగు కట్టరాదా యని ప్రోత్సహించినాడు మా ఆరోగ్యము చూచి సంతోషించాడు వయస్సు ముదిరిన వారికి అందులో చూపు తగ్గినవారికి చికిత్సలే లేవు,అను దురభ్రమకు నాస్వానుభవము మార్గదర్శకము కాగల

దనుకొంటాము. మూడురోజుల పసిబిడ్డ మొదలు నూరువత్సరములు నిండిన ముదుసలివరకు అన్ని వ్యాధులకు ఈ వైద్యము అమోఘముగా పనిచేయునని నేను నమ్ముచున్నాను ఈ ఆశ్రమములో వివిధ రకముల రోగులు అరువది మంది కలరు ఇక్కడ స్థిరమైన కట్టడములు కట్టుటకు చోటుచాలదు విశాలమైన ప్రదేశములో సౌకర్యముగలచోట కొలదిమాసములలోనే స్థిరమయిన భవన నిర్మాణములు ఏర్పాటుచేసే ప్రయత్నములో నున్నారు, అందుకు నాకు సంతోషముగా ఉండి పదిహేనువందల రూపాయలతో ఏదో ఒక కట్టడము నిర్మాణము చేసెదను ఈసముద్యమానికి సర్వశక్తి సమన్వితుడగు భగవానుడును, లోకహితాకాంక్షులగు సోదర సోదరీ మణులును, సానుభూతితో సహాయముచేసి అచిర కాలములోనే ఈఉద్యమము విశ్వవ్యాప్తముగులాగు చేయుదురుగాక అని ప్రార్థిస్తున్నాను

డా॥ పుచ్చా వెంకటామయ్యగారి ప్రచారము

బెజవాడలో 3 ఉపన్యాసములు.

1944 సం॥ నవంబరు 11-17 తేదీలమధ్య బెజవాడ కనకదుర్గకొండమీద దేవరాజుగారి సత్రములో జరిగిన దివ్యజ్ఞాన సప్తాహసందర్భములో 12 వతేది సాయంత్రం 5 గంటలకు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు 'మానవుని మోక్షార్హత'ను గురించి $1\frac{1}{2}$ గంటలు ఉపన్యసించిరి నవంబరు 15 వ తేది సాయంత్రం అర్జుని కొండమీద మానవునికి ఉండే అహంకార మమకారముల యొక్క నిజస్వభావమును గురించి ఉపన్యసించిరి.

నవంబరు 16 వ తేది సాయంత్రం 'సర్వమానవ సౌభ్రాతృత్వము మానవునకు అనుల్లంఘనీయమైనదే గాక అవసరమైనదికూడ'ననే విషయమును గురించియు, కామ, క్రోధ, లోభాదులవలన కలిగే కీడును గురించియు, ప్రేమ, భక్తి, ఔదార్యము, త్యాగము, భ్రాతృత్వము మొదలగు వానివలన కలిగే మేలునుగురించి $1\frac{1}{2}$ గంటలు ఉపన్యసించిరి.

గుంటూరులో 3 ఉపన్యాసములు

1944 సం॥ డిశంబరు 4 సాయంత్రం 6 గంటలకు గుంటూరులో జరిగిన రామకోటి ఉత్సవముల సందర్భమున భక్తి మానవ దైహిక, మానసిక, ఆత్మీయ, ఉన్నతికి యెంత అవసరమో, ప్రకృతి శాస్త్రములద్వారా బోధించిరి, సందర్భానుసారముగ పురాణములనుండి అనేక ఉదాహరణములు చూపిరి 2 గంట లుపన్యసించిరి

డిశంబరు 5 సాయంత్రం 5 గంటలకు బాలుర ట్రెయినింగు పాఠశాలలో శ్రీ సి సి గుప్త బి ఏ ఎల్ టి గారి అధిపత్యమున 'సదారోగ్యవిధుల'ను గురించి ఉపన్యసించిరి సభాంతమున శ్రీ గుప్తగారు ఉపన్యాసకులను గురించి చెప్పుచు ఉపన్యాసము చాలా శాస్త్రీయముగా నున్నదనియు, రావలసినంతమంది విద్యార్థులు రాలేదనియు, మరునాడు ఇంకొక ఉపన్యాసము చేసినయెడల కంపల్సరీ అటెండెన్సు చేసి అందరిని హాజరు పెట్టెదననియు చెప్పిరి డాక్టరుగారు తమకు తీరిక లేదనియు వేరొకతూరి వారి యాజ్ఞను నిర్వర్తింతుమనియు శలవిచ్చిరి.

డిశంబరు 6 సాయంత్రం 6 గంటలకు శ్రీకృష్ణ దివ్యజ్ఞాన సమాజమందిరమున 'Universal Brotherhood a Necessity' సౌభ్రాతృత్వముయొక్క అవశ్యకతను గురించి 1 గంట ఉపన్యసించిరి.

డిశంబరు 27 తేదీన, 33 వ నిఖిల ఆయుర్వేద మహాసమ్మేళనములో జపము ఆయురారోగ్యములను ఎట్లు అభివృద్ధిచేయునో సైంటిఫిక్కుగా రుజువుచేసిరి, 15 నిమిషములలో వారు ఉపన్యాసమును ముగించిరి.

ఎ. వి. కె. మూర్తి.

Printed by Mr I V Ratnam, M Sc, at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published By Dr P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA,

ప్రకృతి

ఫిబ్రవరి
1945
సంవత్సర చందా
రు **3-0-0**
బెజవాడ

విషయసూచిక

సంవత్సర చందా రు 3—0—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 27 || బెజవాడ, ఫిబ్రవరి 1945 || సంచిక 2

13-వ ప్రకృతి శిబిరము

1945 సం|| మేనెల 6 వ తేదీనుండి 20 వ తేదీ వరకు కర్నూలు జిల్లా ఒనగానిపల్లెలోని స్వస్తి ఆశ్రమమందు జరుగును

ఈ శిబిరము లోగడ మహానందిలో జరుప నుద్దేశింపబడినది కాని అచటి నీటిని పరీక్షించిన వారు అదు సారూప్యత చెందని లోహలవణములు కలవనియు, అవి చలిజ్వరము మొదలగు వ్యాధులకు కారణమనియు, ఆరోగ్యవంతులకైనను అవి అపకారము చేయుననియు, నిర్ణయించగా ఆ స్థలము మార్చి స్వస్తి ఆశ్రమమందు జరుపుటకు నేర్పాటు చేయబడినది ఈ ఆశ్రమ నిర్వాహకులు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి చికిత్సా నిపుణులు ప్రకృతి జీవనాభిలాషులు అగు శ్రీ హంసానంద సరస్వతీ స్వాములవారు శిబిరమును తమ ఆశ్రమమందు జరుపుటకు సంతోషముతో అంగీకరించి అత్యుత్సాహముతో నిష్కామ సేవ చేయుటకు సిద్ధముగ నున్నారు

ఆశ్రమము, బెజవాడ — గుంటకల్ మార్గమధ్యమున నున్న పాణ్యాం స్టేషనుకు 17 మైళ్ల దూరములో నున్నది పాణ్యాంనుండి బస్సుసర్వీసులు గలవు

శిబిరవాసులు 5 వ తేదీసాయంత్రమునకే శిబిరమునకు చేరవలెను తమ వెంట ఒక లాంతరు, ఫలములు కోసికొను కత్తి, దుస్తులు రెండుజతలు, సాధ్యమైనంత తక్కువగా పక్కబట్టలు, ఇతర నిత్యజీవితావసర పరికరములు, తెచ్చుకొనవలెను శిబిరమందు అగ్నిదగ్ధము కాని స్వాభావిక ఫలాహారము ఇవ్వబడును వంట యుండదు క్రిందనే పరుండవలెను (అధశ్శయనము) బ్రహ్మచర్యమును పాలించవలెను

ఆపదిహేనురోజుల జీవనమున్ను శాంతి, సౌఖ్యముల సమకూర్చి జీవిత పరమావధికి దారిచూపుటకు సహాయపడును గాన ధర్మసాధనకు సర్వవిధముల సిద్ధమై శిబిరవాసులు రావలెను శిబిరమందలి విద్యార్థులు శిబిర నిర్వాహకుల ఆజ్ఞలపాలించుచు స్వచ్ఛంద సైనికులవలె నిష్కామ సేవ చేయుటకు సిద్ధమై యుండవలెను స్వయం సహాయ సూత్రములపై జీవితమును గడపుటకు అభిలాషపడి శాంతి సౌఖ్యముల జూరగొనవలెను

ఈ శిబిరమందు వ్యాధి బాధితులను చికిత్సకై చేర్చుకొనెదము వారికి ఈ పదిహేనురోజుల కాలములోను పెద్దచికిత్సలు చేయుటకు అవకాశముండదు. కాన తర్వాత వారిని వారి వారి ప్రాంతములయందుండు ప్రకృతి చికిత్సాలయములకు చికిత్సకై పంపుదుము ప్రత్యేకచికిత్సలు అవసరము లేనివారు ఇంటివద్దనే యుండి లేఖలద్వారా సలహాలను తీసికొనుచు చికిత్సలను జరుపుకొనవచ్చును ఈ శిబిరమందు ఎక్కువబలహీనత చెంది చివరిదశలో నున్న రోగులను చేర్చుకొనము

శిబిరజీవనాభిలాషులు ధర్మజీవనము చేయుచు నుపన్యాసములను వినుచు యోగాసనములు,సూర్యనమస్కారములు అభ్యసించుచు, ఫలాహారసాధన, ప్రశాంతజీవనసాధన, మొదలైనవిచేయుచు, శాంతిసౌఖ్యములను పొందవలెను

ఈ శిబిరమును స్వయంపోషక పద్ధతులపై జరుప నిశ్చయించితిమి మదనపల్లి శిబిరమువలెనే యిచటకూడ ఈ క్రిందివిధముగా శిబిరవ్యయములను శిబిరవాసులవద్దనుండి వసూలుచేయ నిశ్చయించడమైనది ఒక్కొక్కరికి 15 రోజులకున్ను ఆహారము, వసతి ఖర్చులకు ఇప్పటి ధరలప్రకారము 15 రూపాయలు అగునట్లు అంచనా వేయబడినది

అంగు రాయలసీమ వారికి ప్రయాణఖర్చులు స్వల్పము గనే యుండును గాన ఆ మొత్తమునంతను భరించవలెను ఇతరజల్లాలు, దూరప్రాంతముల నుండి రావలసిన వారిలో విద్యార్థులకు (ప్రయాణఖర్చులు ఎక్కువగా యుండును గాన) ఆహారపుఖర్చులో సగము ఆహ్వాన సంఘమువారు భరించుటకు ఏర్పాటు చేసినారు, ఈ అవకాశము మొదటి యేబదిమంది ఇతరజిల్లాల విద్యార్థులకే యుండును దరఖాస్తులు ఏప్రియల్ 15 వ తేదీకి చేరవలెను బెజవాడనుండి ఆశ్రమమునకు రానూపోనూ ప్రయాణఖర్చులు పదిరూపాయలగును

ఈ శిబిరమును జయప్రదముగ జరుపుటకు కృషి చేయుచు నేర్పాటులు చేయుచున్న చలసాని కృష్ణారావుగారు, కాలువ చినసుబ్బారాయుడుగారు, శ్రీహంసానంద సరస్వతీస్వాములవారికి వారివారి ప్రతినిధులకు నుదారులు సర్వవిధముల సహాయపడ కోరుచున్నాము,

ఇట్లు,

బెజవాడ, 1-3-45

పుచ్చా వెంకట్రామయ్య శిబిరాధిపతి
ప్రకృతిధర్మపరిషత్,
సత్యనారాయణపురము.

ప్రణయలీల

13 వైముఖ్య నిరోధము

వివాహముయొక్క నిర్బంధము వలన విడిపోవటానికి వీలుగాకుండా దురదృష్టవంతులైన దంపతులు కొంత మంది నిర్బంధింపబడి ఉన్నమాట నిజమే. మన మను కొంటాము. ఇంత వైముఖ్యముతోను, మనస్పర్ధలతోను దాంపత్యము అనుభవించుటకంటే విడిపోతేనే మేలు గాదా అని అట్లాంటి దాంపత్యాలు సంఘములో అరుదుగా ఉన్నమాటకూడ నిజమే. ఇట్టి దాంపత్యా లలో సాధారణముగా దౌష్ట్యము పురుషునిదిగానే ఉంటున్నది దారీషణకూడ ప్రధానముగా చూచుకునే స్త్రీ కూడా యిట్టి దుఃఖానికి కారణ భూతమే అవు తున్నది ఈ విషయాలు మనసులో పెట్టుకొని ధర్మ శాస్త్రాన్ని, సంఘశాస్త్రాన్ని, యేర్పాటు చేశారు. ఇట్టి వివాహములయందు కలిగే దుఃఖానికి కారకులైన వారిని నిందిస్తూ శాసించారు పురుషుడుగాని, స్త్రీగాని వివాహ విధులను మీరినప్పుడల్లా అట్టివారిని తీవ్రముగా విమర్శించి తోవన బెట్టటమే ఆచారముగా ఉండేది సంఘములో పటుత్వము ఉన్నంతవరకు వివాహాన్ని దుఃఖప్రదము కాకుండా సుఖప్రదమే చేస్తూ, ఉండే వారు అప్పుడు పల్లెటూళ్ళు ఎక్కువగా ఉండేవి. కులపెద్దలు ఉండేవారు గ్రామవాసుల యోగక్షేమము లను కులపెద్దలు విచారిస్తూ ఉండేవారు అట్లు జరుగు చుండినంత కాలము వారిమాట శాసనముగా ఉండేది వారుకూడా సమిష్టి క్షేమాన్ని మనసులో పెట్టుకొనే శాసించేవారు అట్టి కులపెద్దలు ప్రజలయొక్క విశ్వా సమును మారగొన్నవారుగానే ఉండేవారు అంతవరకూ దాంపత్యము సంతోష ప్రదముగానే ఉండేది.

స్వతంత్రత అనేపేరుతో స్వేచ్ఛ యెప్పుడైతే సంఘా నికి ఉపాధేయమైనదో అప్పటినుండి సంఘపెద్దల ప్రాముఖ్యము సడల నారంభించినది, నా కుటుంబము సంగతి నీకెందుకు, నా భార్యను 'చంపుకొంటానను' భావము వ్యక్తిలోనికివచ్చింది ఇదేనాగరికత అయింది "అంటే నాఅభిప్రాయమిది నగరముఅనగా పట్టణము, నగరములో ఉండేవారు నాగరులు — వారు అవలంబించే నీతి నాగరికత నగరములో ఉండేవారు చదువు కొనే వారుగా ఉంటారు ఎవరవిధులను వారు బాధ్యతతో నిర్వహించుట. యిది నాగరికత. చదువు కొన్నవారు ఎదుటి వారిచేత చెప్పించుకోకుండానే తాము విధిగా ప్రవర్తింపగలరు అందువలన ఒకరు మరొకరికి చెప్పు కోవలసినఅవసరములేదు ఇది నాగరికవర్తనము" ఇది దృష్టి లో బెట్టుకొని పల్లెటూర్ల ఆచారలుకూడా తారుమారై నాయి విధిగాప్రవర్తింపచేత కానివారుకూడా, నాగరి కులవలెనే, నా కుటుంబము సంగతి నీకెందుకుఅనడం మొదలుపెట్టారు.

దీనితో సంఘముయొక్క బలము తగ్గిపోయింది, ఇంకొక కారణముకూడా ఉన్నది నియమముగా జీవింప చేత కానివారుకూడా కులపెద్దలైతే వారిమాట యెవరు వింటారు వారు నిరంకుశముగా మంచిని శాసించి నా సంఘములో పలుకుబడి పోయిన కారణము వలన వారి శాసనాలు అరణ్యరోదనములైనాయి సంఘముయొక్క క్షేమమునకు పాటుపడవలసిన కులపెద్దలు సంఘమునకు వేరు పురుగులై కలకక్షలకు పట్టుదలలకు కారణభూతు లైనారు.

అట్టి సంఘములో దుఃఖప్రదమైన దాంపత్యాలు దిద్దు బాటు చేసే సామర్థ్యము తగ్గిపోయింది అందుచేత వివాహము వలన రావలసిన పూర్ణఫలము, చేకూరనంత మాత్రాన వివాహమును వద్దనుటలో సుఖంలేదు. కనుక వివాహము ఉండే తీరాలి వివాహముయొక్క సంపూర్ణ నియమాలు అవలంబించే తీరాలి.

దుఃఖ ప్రదమైన దాంపత్యాన్ని విడాకులచట్టమేమైనా సంరక్షిస్తుందా ? ఒక దాంపత్యములో పురుషుడో స్త్రీ యో పడే బాధచూస్తే యింతకంటె విడిపోవటమే మంచిది అని పూర్వాచార పరాయణులుకూడా అను కోవడము కద్దు. బయటకు చూడటానికి అది చాలా సులభమైన మార్గమువలె కనబడుతుంది అయితే విడాకులు పుచ్చుకొన్న మర్నాడు నుండీ యింకొక విధ మైన తీవ్రమైన బాధ ఆరంభమవుతుంది. దారేషణను నాటికి నూరుపాళ్ళు వదలుటకు ఇంద్రియాలు ఒప్పు కోవు కొద్ది కాలానికే విడిపోయినందుకు పశ్చాత్తాపము ఆరంభమవుతుంది. తిరిగి కలియటానికి ప్రతిష్ఠ అడ్డము వస్తుంది కర్మము చాలక కలిస్తే సూటీపోటీమాటలతో ఆ సంసారము ఇంకా యెక్కువ దుఃఖభాజన మవు తుంది. న్యూనభావము ఇద్దరిలోనూ ఉండుటచేత విస్ఫారణముగాకూడా కలహాంకురములు మొలకలెత్తు

తవి. అందువల్లనే తెలిసినవారు విడాకులకు ఒప్పుకోరు. కాక —

స్త్రీగాని, పురుషుడుగాని విడాకులు పుచ్చుకొన్న తరువాత న్యూనభావముతో ఉంటారు, వారు వేరొక పురుషుని సంపాదించదలచినా, స్త్రీని సంపాదించదలచినా యీ న్యూనభావము అడ్డమవస్తూనే ఉంటుంది దాంపత్యము అవలంబించిన తరువాత కూడా యీ న్యూనభావము అడ్డము వస్తుంది స్త్రీ పురుషులకు, అన్యోన్యముగా ఉండవలసిన విశ్వాసము కూడా వారిలో లుప్తము (లోపము)గానే ఉంటుంది. అందువల్ల కూడా విడాకులతో వదలిపెట్టిన దాంపత్యముకంటే కొత్త దాంపత్యము ఎక్కువ సుఖప్రదముగా ఉంటుందనడానికి వీలులేదు. అదీకాక విడాకులు వచ్చినప్పుడల్లా అది పురుషుడికంటె స్త్రీకి ఎక్కువ బాధకర మవుతుంది సంతానవతి అయితే యీబాధ యింకా యెక్కువ తన సంతానాన్ని మొదటి భర్తదగ్గర వదలిపోవటానికి ఆమె పుత్రిషణ ఒప్పుకోదు రెండవభర్త దగ్గరకు మొదటిభర్త సంతానమును తీసికొనివెళ్లటకు ఆమె మనస్సు ఒప్పుకోదు. విధిలేక తీసికొనివెళ్ళితే అతడామెమీద కోపమును చూపించవలసినప్పుడల్లా బిడ్డలను హింసిస్తూఉంటాడు. బిడ్డకు బాధ కలిగినప్పుడల్లా తన మొదటి భర్తతో తాను సుఖముగా గడిపిన రోజుల నామె మననము చేస్తుంది అప్పుడుకూడా రెండవ దాంపత్యములో హాలాహలము ప్రవేశిస్తుంది ఒకసారి భర్తను వదలిపెట్టిన స్త్రీని చూస్తే మగవానికి, ఒక్కసారి భార్యను వదలిన మగవానిని చూస్తే స్త్రీకి, కొంచెము లోకువగానే ఉంటుంది. ఈ సంగతులన్నీ మనసులో పెట్టుకొనే అన్నోదకాలకు లోటు లేకపోయినా ఒకరిమీద ఒకరు ఆధారపడని దాంపత్యాలలో కూడా అన్యోన్యముగా దాంపత్యములో అనురాగము తగ్గిఉన్నాకూడా యెంతోమంది సతీపతులు ఆ దాంపత్యాన్ని అంటిపెట్టుకొని ఉండుట మనము చూస్తూఉంటాము అసంఖ్యాకముగా ఉండే హృదయ విదారకమైన యిట్టి దాంపత్య చరిత్రలు చూచినప్పుడల్లా మనకుకూడా విడాకులు ఉండటమే మంచిదేమో నని అనిపించుట కద్దు. దురదృష్టమేమంటే విడాకులు సరియైన చికిత్స కాదు వైముఖ్యముతోకూడిన దాంపత్యము కన్న విడాకులవలననే యెక్కువ నష్టకష్టాలున్నాయి. నిరంకుశుడైన పురుషునికి ధనము, పలుకుబడి స్వాధీనములో ఉన్న పురుషునికి విడాకులుచేసే కీడు కంటె అబల, పరావలంబ, అయిన స్త్రీకి విడాకు లెక్కువ కీడు చేస్తాయి. అందువల్లనే వైముఖ్యరోగానికి విడాకులు సరియైన మందుకాదు. అని తేలిపోయింది.

అయితే వైముఖ్యానికి సరియైన మందున్నూ దొరకలేదు. కాగా వైముఖ్యము రాకుండా ఉండటానికి ఏవిషయములో శ్రద్ధతీసుకోవాలో తెలుసుకోటమే మన కుండుపని.

కన్యావరణము చేసేటప్పుడు వధూవరుల పెద్దలు తగు శ్రద్ధతీసుకొనవలెను. వధువు వరునియొక్కయు, వరుడు వధువుయొక్కయు, నింగితమును కనిపెట్టుకొని, అరమరికలు లేకుండా హృదయమిచ్చి మాటాడుకోగలిగిన వారినిగా చూడవలెను

వధూవరులు యుక్తవయస్కులు కాని యెడలనూ వారి మాతాపితరులు తగు శ్రద్ధ తీసికొనవలెను. వారల యింగితమును తెలుసుకొని, అరమరలు లేకుండా హృదయమిచ్చి మాటాడగలవారినిగా చూచి కుదుర్చవలెను.-అట్లాగా కుదిర్చినయెడల వైముఖ్యమే రాదు. సుఖసంసారములో "కన్యావరణ" అను ప్రకరణములో నీ విషయాలన్నీ సంగ్రహముగా చెప్పబడినవి ఈగ్రంథములో ఆ యా విషయాలను సాధ్యమైనంత వివరముగా వ్రాస్తాను.

1 మంచిప్రాతిపదికలు

భర్తృహరి యిలా అన్నాడు.

శ్లో॥ నామృతమ్ నవిషమ్ కించిత్
ఏకామ్ ముక్త్వా నితంబినీం
సైవాఽమృతలతా రక్తా
విరక్తా విషవల్లరీ.

అనగా స్త్రీ కంటె అమృతమూలేదు, విషమూలేదు. అనురక్తఅయినదా అదే అమృతవల్లి, విరక్తి అయినదా అంతకంటె విషపుతీగ యింకొకటిలేదు. ఈ సంగతి యెరిగిఉండే మన పూర్వులు ఒక మగపిల్లవానికి భార్య కావలసినపుడు సాంప్రదాయకులైన, పండితులైన, లౌకికజ్ఞానము గల, పెద్దలను నేర్పరిచేవారు. మన వివాహాలలో కూడా యీ తంతు జరుగుచునే ఉన్నది. కన్యాదానము చేసేముందు కన్యావరణము అనే తంత్రము చేస్తారు. అందులో అయిదుగురు బ్రాహ్మణులకు వరుడు తాంబూలమును ఇస్తాడు. ఇస్తూ 'మదర్థే కన్యామ్ వృణీధ్వమ్' అంటే నాకు వివాహమునకు కన్య

కావలసి ఉన్నది. నాకోరకు మీరు ఆమెను ఎన్ను కోనిరండి అని అర్థిస్తాడు.

అనగా తాను వివాహమాడకలసిన స్త్రీని కూడా వెదకి కొనుటకు తనకు హక్కులేదన్నమాట కన్యాదానకాలములో ఈ తెర అడ్డముగా పట్టి శుభ (లగ్న) సమయమున వధూవరులను ఒకరినొకరు చూచుకొన నిచ్చెదరు ఈ విధముగా చేయుట అష్టవిధ వివాహములలోను మొదటి నాలుగు వివాహములందును అనగా బ్రాహ్మ్యము, దైవము, ఆర్షము, ప్రాజాపత్యము అను వివాహములలో జరుగుచున్నది కష్టమో, సుఖమో యావజ్జీవితము అనుభవింపవలసిన దంపతులు వివాహమునకు పూర్వము ఒకరినొకరు చూచుకొన గూడదు అను నియమము ఉన్నదీ అంటే, యిరువదవ శతాబ్దములో ఉన్నవారెవరైనా తెలికగానే సుళువుగానే నవ్వుతారు కానీ కొన్ని విషయాలు విన్న తరువాత ఆ నియమము ఎంతమంచిదో తేలికగా అర్థమగుతుంది చిన్నపిల్లలుగా నున్నప్పుడు వివాహము చేశారు అంటే ఆ వివాహములో వధూవరులకు వివేచనా సామర్థ్యము ఉండదు. గనుక పెద్దవాళ్లు వధూవరులను ఎన్నుట సబబుగా నుండవచ్చును కాని హరవిలాస శారదాగారి, వివాహపు చట్టము వచ్చిన తరువాత కూడా యీ నియమమే పాలించవలెనా అని తోస్తుంది. వధూవరులు అన్యోన్యముగా చూచుకొని వివాహమాడితేనే మంచిదని తోస్తుంది

ఇతరదేశాలలో ఈడు వచ్చినవాడు వివాహము చేసుకోవలసివచ్చినపుడు, ముందుగా తాము అన్యోన్యము వెతకికొని చర్చిలో వివాహము రిజిస్టరు చేయించుకో బోయేముందు తమ తల్లి దండ్రులకు నిమిత్తమాత్రము తెలియబరుస్తారు తెలియనూ పరచరు అలాగే మన వివాహాలు కూడా వధూవరులు అన్యోన్యము ప్రేమించి తరువాత వివాహమాడితే, వైముఖ్యానికి, వైమనస్యానికీ తావుండదు గదా అనియు తోచును. అయితే యూరపు, అమెరికా దేశాలలో గతించిన శతాబ్దములో జరిగిన వివాహాలు విఫలానికి ఎన్ని కారణాలైనాయో, విడాకులకు నెన్ని సిద్ధమైనవో, ఆత్మహత్యలకు నెన్ని గురి అయినాయో, లెఖ్ఖలు తెలిసిన ఆ దేశపు సాంఘిక వ్యవస్థను గూర్చి వ్రాసిన పండితులే తమ వివాహపద్ధతిలో నేదో లోపమున్నదని వ్రాయుచున్నారు మిథునశాస్త్రమును గూర్చిన పెద్ద ఉద్గ్రంథముల వ్రాసిన పండితులు, భారతీయ వివాహపద్ధతిలో నేదో ఔత్కృష్ట్యమున్నదని కూడా వ్రాశారు. ఇట్లా వ్రాసిన వారిలో హావలిక్ ఎల్లిస్, మేరీస్టోప్స్, యస్. ఆర్. కెల్సి, హాలెండు పండితుడు వాన్ డే, వెల్ డే, యి. డి. బ్యాబిట్ మొదలైన వారల పేర్కొనవచ్చును మరికొంటలనే చూచి భారతీయ నాగరికతను తూరుపార బట్టిన మిస్ మేయో తప్పితే భారతీయ వివాహ పద్ధతిని సామాన్యముగా పాశ్చాత్య కామశాస్త్ర వేత్తలందరును మెచ్చుకొనియే ఉన్నారు

అదీకాక క్రీస్తుకు పూర్వమే కామశాస్త్రము భారతీయులలో పరిశోధనాదశ (Experimental stage) దాటి ఒక సిద్ధాంతానికి (Systamatise) అయింది. అందువల్ల మన కామశాస్త్ర పండితులకు అప్పటికే సంసారము సుఖవంతముగా ఉండాలంటే యే నియమాలు పాలించాలో తేలిపోయింది అందువల్లనే పాశ్చాత్యులగు కామశాస్త్ర వేత్తలలో సుప్రసిద్ధులైనవారు చెప్పిన కామశాస్త్ర విషయాలు మన ధర్మార్థకామశాస్త్రాలలో కనబడుతాయి అంతేకాకుండా మన ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో కూడా మిథున శాస్త్రానికి సంబంధించిన విషయాలు వచ్చినపుడు సిద్ధాంత వాక్యాలే కనబడుతాయి గాని క్షణ జీవితము గల పూర్వపక్ష వాక్యాలు కనబడవు ఇంతదూరము ఎందుకు వ్రాసితిననగా తాత్కాలిక సుఖానికి ఆశించి కొంతమంది యువకులు పాశ్చాత్య వివాహపద్ధతులు ఆమోదించినంతమాత్రాన అదే సిద్ధాంతముగా అవలంబించుటకు మిగతావారు తొందర పడుచున్నారు ఆ పద్ధతులను మన మవలంబిస్తే వచ్చే యిబ్బందులను ఒకటొకటిగానే చెప్పెదను.

పాశ్చాత్య దేశములలో నెక్కువగా అమలులో నున్న గాంధర్వ వివాహపద్ధతి మన మెరుగనిది కాదు. మన అష్టవిధ వివాహములలో గాంధర్వము చెప్పబడే ఉన్నది అయినప్పటికీ గాంధర్వాన్ని మధ్య తరగతి వివాహములలోనే వేశారు కాళిదాసంత మహాకవి "శాకుంతల"ను వ్రాస్తూ గాంధర్వ వివాహములో ఉండే చిక్కు మనకు స్పష్టముగానే ప్రదర్శించాడు. భారతములోని దుష్యంతుడు తాను ఎరిగి ఉండి కూడా తన ఆస్థానములో ఉండే పండితులు, ప్రజలు, నవ్వి పోతారేమో నను భయముచేత తనచే కణ్వాశ్రమములో వరింపబడి స్వీకరింపబడిన శకుంతల చక్రవర్తి లక్షణాలు కలిగిన కొడుకును ముందుంచుకొని తన ఆస్థానమునకు రాగా, ఆమెను, ఆమె బిడ్డను తాను ఎరుగనే యెరుగనని నిరాకరించాడు. ఆకాశవాణి చెప్పె

దాకా ఆమెను విక్కలేకపోయింది. కృపణుడైన దుష్యంతుని వలన ఆమె నిరాకరింపబడినపుడు ఆమె పెట్టిన మొర రాళ్లను కరిగిస్తుంది. కావలసినవారు భారతము చదువుకోవచ్చును.

ఇక కాళిదాసు తన నాయకుణ్ణి ధీరోదాత్తుణ్ణి చేయవలచుకొని పనిపెట్టు దూర్వాసశాపము కల్పించాడు.

శ్లో॥ అసం[illegible] క్షత్ర పరిగ్రహక్షమా
యదార్యమస్యా మభిలాషిణే మనః
సతాం హి సందేహపదేషు వస్తుషు
ప్రమాణ మంతఃకరణ ప్రవృత్తయః॥

అని చెప్పగలిగిన ధీమంతుడైన దుష్యంతుడే తీరా శకుంతల తన ఆస్థానానికివచ్చేటప్పటికి నేనునిన్నెరగనన్నాడు. దుష్యంతుని వైపునుండి చూస్తే దూర్వాసశాపోపహతుడైన దుష్యంతుడు ఏమి చేస్తాడు పాపమంటాము కాని రాజుచేత నిరాకరింపబడి, మునిపుత్రుల చేత నిందింపబడిన శకుంతలను చూస్తే పాషాణాలు కరగకమానవు పెద్దల అనుమతిలేకుండా "గుడుగుడు గుంజం గుండే రాగంగా" వివాహాలు చేసుకొన్న సతీపతుల పాట్లు ఈ రెండు కథల్లలోను వర్ణింపబడినవి అష్టవిధ వివాహములలోను రాక్షసము, ఆసురము, పైశాచికము మొదలైన మూడు రకములగు వివాహములు ఉత్తరోత్తర నీచ, నీచతర, నీచ తమ వివాహములుగా చేసుకొనబడినవి. పెద్దల అనుమతిలేకుండా వధూవరులు ఒకరినొకరు వరించుకోవడములో ఉండే యిబ్బందులను గూర్చి వ్రాస్తాను.

"వర్షాకాలమందలి పాలసముద్రపు పొంగువలెనే," తలమునకలుగా కామములో మునిగియున్న వధూవరులకు ఒక సౌందర్యవిషయములో తప్పితే కన్యావరణములో అసంఖ్యాకముగా ఉండే యితర విధమగు ఆలోచనలు ఉండవనుట సత్యదూరము కాదు. పొంగే కామములో మునిగే వధూవరులు సౌందర్యాన్నికూడా తిన్నగా చూడలేరు. ప్రసవధర్మిణియైన మహాప్రకృతికి కామాంధులైన వధూవరులకు అన్యోన్యాకర్షణ కల్పిస్తుంది. "నేమింత పండితులముగదా మేముకూడా పొరపాటు పడతామాఅని అనుకోవచ్చును. కామరోగముతో కన్నుగానని వానికి పాండిత్యమదము ఇంకా కన్నుమూస్తుంది" అందువలన పండితులు ఇంకా యెక్కువ పొరపాటులుచేస్తారు. అందువల్ల వివాహవిషయము వచ్చినప్పుడల్లా వధూవరుల యెన్నిక ఆప్తులైనవారు చేయవలసినదేగాని తాము స్వంతముగా చేయరాదు అదీ కాక యింకోయిబ్బందికూడా ఉన్నది. ఒకవధువు ఒకవరుని వరించింది ఆవరుడు ఆవధువును వరించలేదు అప్పుడు ఆవధువుయొక్క గతియేమి కావాలి? ఆ మరణాంతము బ్రహ్మచారిగానే ఉంటే ఆమెను మనమంతా మెచ్చుకొంటాము కాని ఇది అనుభవములో జరిగేదేనా? ఎక్కడైనా ఒక పిచ్చి వధువు ఉండి జీవితాంతము బ్రహ్మచర్యము అవలంబిస్తుందే అనుకోండి ఆమె ఈలోగా ఎన్ని కష్టనష్టాలు ఎన్నిరోగాలు, ఆవేదనలు పడేదీ, ఎవరికైనా తెలుసా? వధూవరుల యెన్నికకు సౌందర్యమే ప్రధానమైతే ఒకజత వధూవరుల అట్టి సౌందర్యాన్ని జాగ్రత్తగా వివేచన చేయగలిగితే వివాహమైనతరువాత నే కారణముచేతనైనా ఆసౌందర్యము తగ్గిపోతే అప్పుడు చేయవలసినదేమి?

అందుకనే చిరకాలమునుండీ వధూవరులను ఎన్నిక చేయవలసివచ్చినపుడు పెద్దలే చేసేవారు. ఈ క్రింది [illegible]ద్యములు భాగవతములోనివి.

కం॥ ఆలలన రూపుబుద్ధియు
శీలము లక్షణము గుణము చింతించి తగన్
బాలారత్నము తనకి
ల్లాలుగఁ జేకొందుననుచు హరియుం దలచెన్,

కం॥ తనతండ్రి గేహమునకున్
జనుదెంచుచునున్న యతిథిజనుల వలన కృ
ష్ణుని రూపబలగుణాదులు
విని కృష్ణుడు తనకుఁదగిన విభుడని తలచెన్.

అయితే యీ రాక్షసవివాహము చమత్కారమైనది. ఒకవిధముగా చెప్పాలంటే యిది రాక్షస వివాహము కానేకాదు ఒక్క రుక్మితప్ప రెండువైపులను ఇందుకు ఒప్పుకున్నవారే రుక్మిపని శృంగభంగముతో తీరిపోయింది దెబ్బలుతిన్నదీ, చచ్చిందీ జరాసంధ శిశుపాలులసైనికులు కొల్లారుపోయిన కాళ్ళపుమీదుగా పోయింది. పెళ్ళికూతురువారు పెళ్ళికొడుకువారు, సుఖముగానే ఉన్నారు ఈ వివాహము నిశ్చయించినవారు అయింటికి ఈయింటికి వచ్చిపోతుండే జగత్కల్యాణమును మనసులోనుంచుకొని చేసిన బ్రాహ్మణులే. కనుక నేనికముగా చూచినా ఆప్తులైనవారే వధూవరులను నిర్ణయించాలని తేలిపోయింది

అయితే ఆప్తులు ఏవిషయాలను మనసులో నుంచుకొని వధూవరులను జతకూర్చాలి. ఏవిషయానికి ఎక్కువ

ప్రాధాన్యమీయాలి అనేవిషయముకూడా మనవారికి స్పష్టముగానే తెలును. మేము చిన్నప్పుడు బడిలోఁ జదువుకొనుచున్నప్పుడే మా గురువులు ఈ పద్యాన్ని వరవడిగా పెట్టారు.

కం. శ్రీయును కులమును రూపును
ప్రాయము శుభలక్షణంబు బాంధవవిద్యా
శ్రీయముగల నరవరుఁగ
న్యాయుతుగాఁ జేయవలయు నధికప్రీతిన్

ఎంత చిన్నపద్యము అయితేనేమి? ఇందులో నన్ని విషయాలు ఇమిడియున్నాయి, ఒక్కొక్క పదములో నెంతసరుకు ఉన్నదో తరువాత [1]ప్రకరణాలలో వివరిస్తాను.

15. ధనము

వివాహమునకు ధనము ప్రధానముగా లేకపోతే మంచిది అని చాలమంది అనుకొంటారు. పవిత్రమైన వివాహ విషయములో ధనము విషయము రాకుండా ఉంటే వివాహముయొక్క పవిత్రత నిలిచియుంటుందనికూడా చాలా మంది నమ్మకము ఒక నాటకరంగములో ప్రదర్శింపబడే నాటకము నాలుగు, అయిదు గంటలలో తేలిపోతుందిగనుక అక్కడ ప్రదర్శించడానికి ఇట్లాంటి ఆదర్శ విషయాలు పనికివస్తాయిగాని, ప్రత్యక్ష జీవితములో "దమ్మిడీ యిస్తేనేగాని కొతిమేరకట్ట రాని సమయములో" వివాహ విషయములో ధనమును కేవలము తోసివేయుట బుద్ధిమాలిన పని అని వేరుగా చెప్పనక్కరలేదు. అదీకాక సర్వసౌఖ్యాలు అనుభవిస్తున్న బిడ్డ, కటిక నిరుపేదను వివాహమాడితే ఆ నిరుపేద జీవితముతో ఆమెకు ఒద్దిక కుదరక గింజుకుంటూ ఉండటము నిత్య జీవితములో చూస్తూనేయుంటాము. అదే నాటకరంగముమీద సత్యవంతుణ్ణి వరించిన సావిత్రి రాజ్యభ్రష్టుడైన మామగారికి ఉపచారములు చేస్తూయుంటే సభ్యులంతా ఆహాహా యని మెచ్చుకొంటారు నాటక రచయిత ఆమెచేత మట్టికుండతో నీళ్లు మోయిస్తాడు. అంచు వెలసిపోయిన తెల్లచీర కట్టిస్తాడు వీలైతే త్రోవలోపడిన యెండుపిడకలు నేరిస్తాడు. అంతాకలిసి పది పదిహేను నిమిషములలో తేలిపోతుంది. ఆ నాటక రచయితను, నటకులను మనము మెచ్చుకుంటాము. అట్లాంటి ఆదర్శము నాటకములో చూపించుట మంచిదేకాని ప్రత్యక్ష జీవితములో అదెంతో కష్టముతో గూడినపని. అందువల్ల తాత్కాలిక ఆవేశమునకు లోబడి కావ్యాలలోను, నాటకాలలోను ప్రదర్శింపబడిన పతివ్రతల చరిత్రల మనసులో పెట్టుకొని యెవరను ఎగుడు దిగుడు వివాహములు చేయుటకు నిష్టపడరు ఒక పేదయింటిపిల్ల ఒక భాగ్యవంతుణ్ణి వివాహమాడితే అతడు డబ్బు ఖర్చుపెట్టినప్పుడల్లా ఆమె గొణుగుతూనే యుంటుంది పొలములో ఎరువు తోలవలెనన్నా, వ్యాపారములో పెట్టుబడి పెట్టాలన్నా ఆవిడ విసుక్కొంటునే యుంటుంది ఒక సమారాధన జరిగితే ఒక యింటి యజమాని వందమందికి వంటచేయమన్నాడు పిలిచిన వాళ్లంతా వస్తారా మా యజమానిది యెప్పుడూ దడదడ, తీరా వంటచేసిన తరువాత అనుకొన్నంతమందీ రాకపోతే చేసిన పదార్థమంతా వ్యర్థమైపోతుంది. అని ఆమె యాబయిమందికే వంట చేసింది. విందువేళకు 80 మంది హాజరైనారు ఈ జనాన్నిచూచి ఆమె యింకొక 30 మందికి అన్నము వండించింది. అన్నమే వండించిందిగాని మిగిలిన పదార్థమంతా లోపమే. ఒకవిందులో పదార్థముల లోటు అయినా యుంటే తినేవాళ్ళు చేసే అల్లరికి మితము ఉండదు లోటుపడిన వస్తువును అక్కరలేనివాడైనా మరొకసారి అడుగుతాడు మొదట వడ్డించిన కూర దగ్గరనుండీ చివరకు వడ్డించిన మజ్జిగదాకా లేవిడి అయింది. విందుకు వచ్చినవారు నానా అల్లరిచేసి వెళ్లిపోయినారు. ఇంటి యజమాని చాలా ఖిన్నుడైనాడు భార్యదగ్గరకుపోయి మనకయ్యే ఖర్చయింది. నానా అల్లరీ పడ్డాము. ఇట్లా చేశావేమీ అన్నాడు. అర్థిక శాస్త్రవేత్త అయిన ఆమె అంటుంది, ఈ వచ్చినవారిలో యెవరైనా కడుపునిండా తినకుండా యెవరైనా వెళ్లారా? ఈ వచ్చిన పెద్ద మనుష్యుల యిండ్లలో విందులు చేసినపుడు ఇంతకన్న బాగాచేశారా? చూడండి మీరు తెచ్చిన సామానులో నెంత మిగిల్చానో, మనము వారము రోజులు సుఖముగా తింటాము. అన్నది అతడే మా భాగ్యవంతుడు, ఔదార్యము గలవాడు. గౌరవముగా జీవిద్దామనుకొనేవాడు. ఇంటికి ఒక బ్రాహ్మణ్ణి అన్నానికి అతను చెప్పినప్పుడల్లా యింట్లో ఒక పెద్ద రాద్ధాంతము జరిగేది.

ఒక సామాన్యగృహస్థు, భాగ్యవంతుని పిల్లను పెండ్లి చేసుకొన్నాడు. వాళ్లింట్లో జరిగిన సమారాధన చరిత్రను గూడా చెపుతాను. అతను ఒక వందమందిని పిలిచాడు. బియ్యము, ఉప్పు, పప్పు కొలిచిపోశాడు. బియ్యము

దగ్గరనుండీ యివిచాలవు ఇవిచాలవు అంటోంది ఆమె అతను విసుక్కొంటున్నాడు.

నిత్యకృత్యానికి అట్టే పెట్టుకొన్న పదార్థాలు కొన్ని విందు వంటలోనికి ఆమె రవాణాచేసింది విందు అంతా అయిపోయింది. అందరూ వెళ్లిపోయినారు. అంతా అయిపోయిన తరువాత, ఆ యజమాని వంట యింటి లోనికి వచ్చి తొంగిచూచాడు ఇంకా యిరువది మందికి పదార్థము నిలిచిపోయింది అతనంటాడు నేనిచ్చినవి అసలే చాలవన్నావు గదా! నే నిచ్చినదానిలో నిరువది మందికి పదార్థము మిగిలెను. నీవు చెప్పినట్లు ఇస్తే యింకా యెంత పాడైపోయేదో చూచావా అన్నాడు. కీర్తికాముకురాలైన ఆమె అంటుంది మీ రిచ్చిన పదార్థాలతోనే విందుచేసినట్లయితే మీరూ నేను అల్లరిపడే వాళ్లము. అంతగా అయితే మనమే యిబ్బంది పడవచ్చునని నిత్యవ్యయమునకు అట్టేపెట్టుకొన్న పదార్థాలు కూడా యిందులోనికి తెచ్చాను మనల కనిపెట్టుకొన్న వాళ్లు ఈ పదార్థాలు తింటారు. ఇవి మాత్రము ఎక్కడికి పోతాయన్నది. ఇది ఒక ఉదాహరణ మాత్రమే ఎగుడుదిగుడుగా ఉండే సంపన్నులను వధూవరులుగా కుదిర్చినపుడు ఇంకా యెన్నెన్నో యిబ్బందులు వస్తూఉంటాయి అందువల్లనే "వివాహశ్చవివాదశ్చ సమయోరేవశోభతే" అన్నారు. జీవితములో గృహనిర్వాహకురాలైన స్త్రీకి యీ విషయాలు బాగా తెలుసు. అందువల్లనే ఆమది తనయింటికివచ్చే అల్లుడు కోడలు భాగ్యవంతులుగా ఉండాలని సదా కోరుతూఉంటుంది, సంసారనిర్వహణములో నున్న యిబ్బందులు స్త్రీకి తెలిసినట్లు మగవాడికి తెలియవు

శ్లో॥ కన్యా వరయతే రూపమ్,
మాతా విత్తమ్, పితాశ్రుతమ్
బాంధవాః కుల మిచ్ఛంతి
మృష్టాన్న మితరే జనాః

ఆశ్లోకములో 'మాతావిత్తమ్' అనేమాట యిందుకే పొందుపరుపబడినది భాగ్యవంతులంతా త్యాగులుగా ఉంటారనిగాని, పేదవారంతా లోభులుగా ఉంటారని గాని నేను చెప్పదలచుకోలేదు. చెప్పవచ్చినదేమంటే ఎక్కువడబ్బు ఖర్చుపెట్టుట నేర్చుకున్నవారు తక్కువ ఖర్చుతో ముడివేయవలెను తక్కువడబ్బు ఖర్చుపెట్టుట నేర్చుకొన్నవారు ఎక్కువడబ్బును ఖర్చుపెట్టలేరు కనుక సములుగా నుండేవారినే వధూవరులుగా కుదుర్చుట మంచిది. ఒక భాగ్యవంతుడు తనయింటికి. విధిలేక ఒక పేదపిల్లను కోడలుగా తెచ్చుకోవచ్చు నెమ్మదిగా ఆమె కూడాఎక్కువడబ్బును ఖర్చుపెట్టుట నేర్చుకొంటుంది. ఫరవాలేదు. ఒక భాగ్యవంతుడు తన కూతురిని ఒక పేదవాడికి ఇస్తే వెనుకనుండి తానెంత కనిపెట్టియుండినా ఆపిల్లపడే క్షోభ అమితముగానే యుంటుంది. భాగ్యవంతుల పిల్లలుపేదయిండ్లలో నిముడరనిగాదు. ఇముడుటకు చాలా కష్టపడతారు

అయితే తనతో తుల్యమైన అల్లుణ్ణితీపికొని రావడము అన్నిసమయములలోను సాధ్యముకాదు. అదీకాక యెన్నో యితరవిషయాలు కూడా చూడవలసినపుడు వాటితోపాటు భాగ్యముకూడా యుంటే మంచిదేగాని యుండకపోవుటయు గలదు లోకజ్ఞానముగల పెద్దలు వధూవరుల క్షేమాన్ని మనసులో పెట్టుకొని విచారించేటప్పుడు ధనాన్ని మనసులో నుంచుకొనే విచారించే వారుఅని చెప్పుటయే నాపని

తనతో సమానమైన భాగ్యవంతుడు తనకు అల్లుడుగా దొరకనపుడు ఒక పేదవానికే తన కూతురునిచ్చి కొంత ఆస్తి నివ్వరాదా అనే మాట సామాన్యముగా వింటూనే యుంటాము సిద్ధాంతము బాగానేయుంది అనుభవము లోనికి వచ్చేటప్పటికి నిందులోకూడా చాలా చిక్కులున్నాయి తన దరిద్రదశలో మామగారు చేసిన సహాయమును కృతజ్ఞతతో స్వీకరించే అల్లుళ్లు చాలా అరుదుగా ఉంటారు. ఎక్కడా గతిలేక తన మెడకు ఈ పిల్లను మామగారు కట్టినాడని అతని యుద్దేశము నిజముగా అంతే భాగ్యవంతుడు దొరికితే పేదవానికి పిల్ల నెవరిస్తారు? ఈ అహంకారము అల్లుళ్లలో నెప్పుడు ప్రవేశిస్తుందో వాడు తనకు కావలసినప్పుడల్లా భార్యను పీడించి డబ్బు విషయములో మామగారికి ఒత్తిడిని కల్పిస్తూ ఉంటాడు

తనకంటే భాగ్యవంతుణ్ణి అల్లుడుగా తెచ్చుకొన్నప్పుడు కూడా కొన్ని చిక్కులు లేకపోలేదు ఆ అల్లుడికి ఎక్కడలేని అహంకారము ఉంటుంది అల్లుడు తన యింటికి వచ్చినపుడు అతని హోదాకు తగినట్లు తాను ప్రవర్తించలేక కష్టపడుతూ ఉంటాడు పేదఅల్లుని తెచ్చినప్పుడు తాను ఎన్ని అమర్చినా సహజముగా న్యూనభావముగల అల్లుడికి తృప్తి కలుగదు అల్లుడు నడమంత్రపు సిరివాడు కాకపోతే అతనికి అహంకారము ఉండదు అతనితో మామకు సుఖమే ఉంటుంది గాని కష్టముండదు.

అల్లుడు ఇచ్చిన కట్నమును గూర్చి కొద్దిగా చెప్పవలసి యున్నది. చిరకాలమునుండి తన కూతురును కన్యాదానము చేసేటప్పుడు అల్లుణ్ణి అలంకరించటం కద్దు. ధనాదులు ఇవ్వడము కద్దు. కూతురిని అత్తవారింటికి పంపేటప్పుడు అరణముగా కొంత ద్రవ్యాన్ని ఇచ్చుటయును ఉన్నది. పేదవారుగా ఉంటే దొడ్లో ఆవుకు పుట్టిన పెయ్యదూడను అరణము ఇచ్చుట ఉండేది. భాగ్యవంతుడే తనకు అల్లుడుగా ఉండాలనే పంతములో వరుడికి ఇచ్చే కట్నము ఇప్పుడు హేయరూపమును దాల్చినది. మామగారు ఉత్సాహముగా నివ్వదలచిన దానికి బదులు కంటివెంట నీటితో దేహములోని రక్త బిందువులను పిండుచున్నాడు. అనేక కుటుంబాలలో ఒక అవ్యక్తమైన వేదన దీనివలన కలుగుచున్నది. ఆవేదనను చూచి అత్తవారింటికివచ్చిన పడుచు తన భర్తను సంపూర్ణముగా గౌరవించలేకపోతున్నది అనేక వివాహాలలో మామ యిచ్చినడబ్బు అల్లుడు పెండ్లివేడుకల క్రిందనే ఖర్చుపెట్టుకొని వెళ్ళుచున్నాడు. కొందరు బుద్ధిమంతులుమాత్రము ఆడబ్బును నూతనవధూవరుల వినియోగానికి నిలవయుంచుతున్నారు. ఈసంగతులన్నీ మనసులో పెట్టుకొని వధూవరులను ఏర్పాటు చేసుకోవలసినది. ఈవిషయము లోకజ్ఞానములేని, అప్పుడే యౌవనావిర్భావమైన యువతీయువకులకు వదలుట మంచిదికాదు. పెద్దలే నిశ్చయించాలి

---

13 వ ప్రకృతి శిబిరము

విజ్ఞప్తి.

ఆర్యా!

ప్రతిసంవత్సరము మే మాసములో జరుగు ప్రకృతి శిబిరమును ఈసంవత్సరము కర్నూలు జిల్లా బనగానిపల్లెలో జరుపమని కోరగా ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్, బెజవాడ, వారు అంగీకరించిరి.

శిబిర సమావేశములవలన ఆంధ్రదేశమునకు కలుగుచున్న ఉపయోగములు తమకు తెలిసే ఉండును. ప్రతిశిబిరమునకునూ అనేక సంవత్సరములనుండి ప్రకృతిచికిత్సా ఉద్యమములో పనిచేస్తున్న ప్రసిద్ధ ప్రకృతి డాక్టర్లూ ప్రాకృతిక జీవనాభ్యాసకులు, రోగనిదాన, శరీర శాస్త్రపండితులు, ఆధ్యాత్మిక విద్యావిశారదులు, యోగాభ్యాసపరులును, వస్తూఉంటారు. శిబిరము సాధారణముగా 15 దినములు జరుగుతూఉంటుంది. కార్యక్రమమెంతో ఆకర్షవంతముగ నుంటుంది. ఆర్తులైన వ్యాధిపీడితులకు చికిత్సలు ఒకచోట, విద్యార్థులకు ప్రకృతి వైద్య శిక్షణము మరియొకచోట, ప్రాకృతిక జీవనాభ్యాసకుల బోధలొకవంక, శరీర శాస్త్ర నిపుణుల పాఠములు మరియొకదిక్కున, అధ్యాత్మవాదుల తత్వచర్చలు ఒకదిక్కున, యోగాభ్యాసకుల యోగప్రదర్శనములు మరియొకదిక్కున, ఈవిధమున శిబిరమంతయు ఒక ఋష్యాశ్రమమువలె, యోగుల సమూహమువలె పండితులగోష్ఠిలాగున ఆనంద శాంతులకు నిలయమై యుండగలదు.

ఇట్టి ఉపయోగకరములైన సమావేశములను జయప్రదముగ జరిపించు బాధ్యత మనజిల్లావాసులదేకాక ఆంధ్ర దేశవాసులందరినీ కూడ. ప్రస్తుతము శిబిరములకై ఆళ్ళగడ్డ గ్రామమున గల ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులు ఒక ఆహ్వానసంఘమును ఏర్పరచి, శ్రీ కాశీభొట్ల మల్లికార్జున శాస్త్రిగారిని అధ్యక్షులుగాను, శ్రీ కాలువ చినసుబ్బరాయుడు గారిని కార్యదర్శిగాను, ఎన్నుకొనిరి. ఆహ్వానసంఘమునకు సభ్యత్వ రుసుము రు 5-0-0 ఏర్పరచ బడినది. కనుక ఉదార హృదయులందరూ ఆహ్వాన సంఘమునకు సభ్యులుగా చేరియు, విద్యార్థులను రోగులనూ శిబిరమునకు పంపియు, ఈ సమావేశములనుజయప్రదమొనరింతురుగాక.

ఇట్లు

ఆళ్ళగడ్డ, 20—2—45 } చలసాని కృష్ణారావు,
కార్యదర్శి, ప్రకృతిచికిత్సాలయము.

ప్రకృతి పురుడు - కలరా చికిత్స

కూనపరాజు వెంకటరమణమ్మ
పెదనిండ్రకొలను.

సోదర సోదరీమణులారా! నాకు శరీరారోగ్యము మంచిది కానందున ఎల్లప్పుడు మందు డాక్టర్లు గృహముచుట్టు ఉండుట, మందులతోనే కాలము గడపుట కలదు. ఇట్లుండగా ముగ్గురు సంతానం కల్గినారు. ముగ్గురకు కూడా పురిటిలో నుంచి కూడా ఆవుపాలేగాని నా వద్ద ఒక్క ధారకూడా పాలు లేకపోవుట, నాకు ప్రతి పురిటికి కళ్లు తిరుగుట, నీరసము, శక్తిలేకపోవుట, ఈ లక్షణములతో కొన్నాళ్ల వరకు బాధపడుట, పాడు ఇంగువ కాయము వగైరా విషములు ఇచ్చెదరు. దానితో అతి దాహము పుట్టుట దాహమునకు కావలసిన మంచినీరు ఇవ్వక ఏ అక్కలకర్ర వేసి కాచినవో కొద్దికొద్దిగా భిక్షంపెట్టేవారు. మంచినీరు దొంగతనంగా త్రాగుదామంటే లేచివెళ్లే శక్తి ఉండేదికాదు. ఇటువంటి పత్యపానాదులు ఏ మహాతల్లులు కనిపెట్టినారో తెలియదు. మంచినీరిస్తే చచ్చిపోతారని వారి భయం. వీళ్లకు నాలుక ఎండిపోయి ఏ కాళ్లు కడుగుకోడానికో కొంచెము పోయించుకొని చాటుగా అవి కుత్తుక తడుపుకోడం ఈ కృత్రిమ పురుళ్లతో పడేబాధ చెప్పుకొనుటకు అలవికాదు. ఇట్లుండగా మా వాళ్లు ప్రకృతి పురుడు పోసుకుంటే చాలా సుఖం. బిడ్డలకు కావలసినన్ని పాలుండును. నీవుకూడా ప్రకృతి పురుడు పోసుకొమ్మని నన్ను ప్రోత్సాహపర్చిరి. అది విని నేను ఆశ్రమానికి వెళ్లగా నిరాడంబర జీవియై నిరౌషధ నిశ్శస్త్ర ప్రాకృత చికిత్సాపరులైన శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజు డాక్టరుగారు నన్ను చూచి చికిత్సలు ప్రారంభించి ఆశ్రమంలోనే పురుడు పోయించినారు. మగశిశువు జన్మించినాడు. బిడ్డకు స్నానము చేయించి చల్లని మంచినీరు పట్టినారు. నాకు కూడా శిరస్స్నానము చేయించిరి. ఒంట్రు పట్టీవేసి తీసిన తరువాత చల్లనిమంచినీరు త్రాగమనిరి. విశ్రాంతిగా పరుండమన్నారు. కావలసినప్పుడల్లా మంచినీరు త్రాగమని చెప్పినారుకాని వెనుకటి పురుళ్లవలె అసలు దాహము కానేలేదు. ఎండగాలిలో షికారువెళ్లమనేవారు. నన్ను ఎవరూ బాలింతయని గుర్తించలేదు. బిడ్డకు 2 రోజుల వరకు మంచినీరే పట్టినారు. తరువాత నా వద్ద బిడ్డకు సరిపోయిన పాలుపడినవి. నాకు వెనుకటి లక్షణములు ఏమియు లేవు సరిగదా మైలు దూరము నడచుటకు శక్తి వచ్చినది. అదివరకు బిడ్డలకు ఒక ధార పాలు లేకపోవుట ఈబిడ్డకు సరిపోవు పాలుండుట ఇది ప్రకృతి మాత మాహాత్మ్యమో డాక్టరుగారి మాహాత్మ్యమో నాకు తెలియదు. ఈ పురుడు చాలా శుచిగాను అతి తేలికగాను ఆరోగ్యముగాను ఉండుటయేగాక శరీరము బాగా పెరిగినది. మావాళ్లంతా నన్ను చూచి చాలా సంతోషించిరి. అప్పటి నుంచి మందుకు స్వస్తిచెప్పితిని. ఇట్లా ఉండగా 2 సం॥కు మళ్లా గర్భిణి వచ్చి మగబిడ్డ జన్మించినాడు. ఈ దఫా ఈ బిడ్డకే కాకుండా ఇంకొక బిడ్డకు సరిపోవు పాలు ఉత్పత్తి అయినవి. నేను నా బిడ్డ చాలా ఆరోగ్యముగా ఉంటిమి, అదివరకు ప్రతిసంవత్సరము మందుల క్రింద అయిదారువందల రూపాయలు వైద్యులకు చెల్లించే వాళ్లము. ఇప్పుడు వైద్యమునకు పావలాఖర్చు కూడా లేదు. మా కుటుంబములలో పిల్లలకుగాని పెద్దవాళ్లకుగాని ఏ కొద్ది గొప్ప వ్యాధులు వచ్చినను మందు మాకులు

లేకుండా మాప్రకృతి గురువులైన శ్రీకృష్ణంరాజుగారు ఇచ్చిన చికిత్సావిధానములతో అనగా ఎనిమాడబ్బా ఒండ్రుప్రట్టీలు ఆహారమార్పులు. వీటితో వచ్చిన వ్యాధులు వచ్చినట్టుగానే పారిపోవుచున్నవి ఈ మధ్య మా గ్రామంలో కలరా అనే అమ్మవారు వచ్చి చాలా మందిని తిన్నది. అప్పుడ ఇంగ్లీషు డాక్టరుగారు వచ్చి 40 మందికి ఇంజక్షనలు మందులు వాడినను 5 గురు బ్రతికి 35 గురు చనిపోయినారు. అప్పుడు నేను మా వైద్య గురువుగార్కి లేఖ వ్రాయగా సలహాలువ్రాసి పంపినారు అది చూచి సాహసించి మా యింటి యెద్ద ఉన్న ఎనిమాడబ్బా తీసుకొనివెళ్లి నలుగురకు ఎనిమాచేసి చికిత్సలు ప్రారంభిస్తే నలుగురూ బ్రతికినారు. ఈ వింత చూచి కలరా తగిలిన వాళ్లల్లా నన్నుపిలవటం, వెళ్లి వాళ్లకు చికిత్సలు చెప్పి చూపిస్తే వాళ్లే చేసుకునేవాళ్లు. ఇట్లా 40 మందికి చికిత్సలు చేయగా 35 బ్రతికినారు 5రు చనిపోయినారు కలరాగాని మశూచిగాని అనుమానం తట్టగానే ఈ చికిత్సలు ప్రారంభిస్తే ఒక్కరు కూడా చనిపోరని గ్యారంటీగా చెప్పవచ్చును. మా ఊరు వచ్చిన కలరా అమ్మవారు ఎనిమాడబ్బా చూచుటతోనే ఊరు విడచి పారిపోయినది నా ధైర్యసాహసములకు కారణం నా భర్తగారే ఎందుకనగా మాది పెద్ద కుటుంబము. బయటకువస్తేఘోషా అది గాక అమ్మవారు వచ్చిన ఇంటికి ఎవరు వెడితే వాళ్లతో కూడా వచ్చి వాళ్లను కూడా మింగుతుందని పురాతన సమస్య. ఈ భయం లేకుండా నా భర్తగారు భూతదయాపరులు కాబట్టి నాకు అనుజ్ఞయిచ్చిరి. నేను ఇట్లుచేసితిని. అంటే నాకే చాలా ఆశ్చర్యకరము ఘోషా కుటుంబములో స్త్రీని రాత్రి పగలు అనక తిరిగి చికిత్సలు చేసితినంటే ఇది ఎవరి మహాత్తు? ఈ వైద్య రాజగారి మహత్తే నేను ఇట్లు చేసితినని గర్వము కొరకు వ్రాయలేదు ఈ ఉద్యమము వ్యాప్తిచెంది ప్రజలందరు సుఖించుట కొరకు వ్రాసితిని. అమ్మవార్లకుగాని భూతపిశాచములకు గాని లోనగాక వెర్రి భ్రాంతులు విడచివేయండి. నిజముగా అమ్మవారు భూతపిశాచములు ఉంటే నేను వారి వద్దకు వెళ్లినప్పుడు నన్ను ఎందుకు తినదు? చెప్పండి. ఇవి అంతా పురాతన అమాయకత్వంగాని మరేమియుగాదు. కాబట్టి దీనిని విడచిపెట్టి వైద్యరాజుగారి ఉపదేశము పొంది ప్రతికుటుంబము ఏ వ్యాధులకు గురిగాక ఆరోగ్యవంతులై సుఖించెదరుగాక డాక్టరుగారి కుటుంబము పుత్రపౌత్రాభివృద్ధిగాను ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాభివృద్ధి గాంచు గాక అని ఆ భగవంతుని ప్రార్థించుట తప్ప వారి ఋణము జీవితములో తీర్చుకొనజాలనని దృఢముగా చెప్పగలను. గాని నా కుటుంబము నేను సురక్షితముగా కాపాడుకొనుటయే వారి ఋణముతీర్చుకొనుట అని సంతసించుచుంటిని.

నాడీవ్యథ - మనోవ్యాధి

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు, ప్రకృతి వైద్యులు
వేటపాలెం

[గతసంచిక తరువాయి]

నాడీ వ్యాధులతోను, మనోవ్యాధులతోను బాధపడు మానవుడు సాధారణముగ పరమ లోభియై యుంటాడు. అతనికి మానసిక వికాసముండదు ఆనందముండదు అతనికి మనస్సు పరిమళము లేని పుష్పమువంటిది ఇతరులు తన కంటె తక్కువగా నుండవలెనని కోరును. తనకు సమానమైనవారిని చూస్తే ఓర్వలేడు. బీదల ఆస్తి తాకట్టు పెట్టుకొని, బంగారు కుదువపెట్టుకొని, సోదర మానవులను బాధిస్తూ ఉంటాడు. రాత్రిపూట వడ్డీలు లెక్కించుచూ, వాయిదాలు మననం చేస్తూ ఉంటాడు. గాఢమైన నిద్రపోలేడు అట్టివాని జీవితమున కేమి సుఖము? ఏమి యానందము? ట్రెజరి (treasury) పోలీసులు రాత్రియందు ట్రెజరీని కావలి కాయుచుందురు. వారికా ట్రెజరీలో సొమ్ము ననుభవించుటకుగాని, ఇతరుల కిచ్చుటకుగాని అధికారము లేదు. అట్లే లోభి తన ఆస్తి దొంగలుపాలు కాకుండా నిద్ర చంపుకొని కావలి కాస్తూ యుంటాడు, ఇతరుల కివ్వడు తాననుభవింప లేడు. ట్రెజరిజమానుకు లోభివానికి తేడా యేమిన్ని లేదు. ట్రెజరిజమాను రాత్రి డ్యూటి చేసికొని పగలైనా సుఖముగ నిద్రపోతాడు. లోభివానికి పగలు రాత్రి కూడా నిద్ర ఉండదు. లోభి తన ఆస్తిని కావలి కాయువరకేగాని, దానివలన అతని కేమి ప్రయోజనము? తా నానందించలేడు. ఇతరుల నానందపరచడు. తన విచారణయే తనకుగాని, ఇతరుల విచారణ యుండదు. ఇట్టి పరమ లుబ్ధులకు శారీరకముగాను, మానసికముగాను, విశ్రాంతిగాని, ఆనందముగాని యుండదు.

సప్తాహము మొదలగు భగవత్కైంకర్యములు జరుగుచోట భక్తులు తోచిన దానములను సమర్పించుట కొరకు ఒక పెట్టెనుంచెదరు. దాని పై భాగమున డబ్బు వేయుటకొక రంధ్రముండును. ఎవరికి తోచిన దానిని వారు సమర్పించుకొందురు. నిర్బంధ ముండదు. కాని, అర్ధణా, అణా, బేడ, రూపాయి ఎవరి శక్త్యనుసారము వారు అందు పడవైచి ఆనందించుచుందురు ఒక్కరూపాయి దానము చేయదగిన వాడు (వరవిక్రయములోని లింగరాజువంటి పరమ లుబ్ధుడు) ఒక్క కాని పడ వేయవలెనని సంకల్పించుకున్నాడనుకొనుడు అప్పుడు వాని ప్రవర్తన యెట్లుండును ఆ కానిడబ్బును పెట్టెలో పడవేయుటలో ఇతరులు చూచి పరిహసించెద రేమో యను సిగ్గు భయములతో అంత రాత్మ బాధించును. ముఖము వెలవెలబోవును ఇతరులతో సంతోషముగ మాటలాడలేడు. నేరముచేసిన వానివలె ప్రవర్తిస్తాడు. దొంగై పోతాడు. ఎందుకా నీచబుద్ధి. మరియొక ఉదాహరణము. ఇంటర్ క్లాసులోనో శకండుక్లాసులోనో ప్రయాణము చేయదగిన వాడొకడు మూడవతరగతి బండిలో ఎక్కినాడనుకొనుడు. అతనుగూడ పై వానివలెనే ప్రవర్తిస్తాడు. అతను గూడ దొంగే. ఇట్టి నీచునకు సంతోషమెక్కడ. దర్జా ఎక్కడ ఇతరులేమియు వాని నన నక్కరలేదు. వాని మనస్సె వానిని బాధించును. ఇట్టి

స్వల్పబుద్ధులే మనోవ్యాధులకు గారణము. నీచకార్యములు చేయుటవలన తన అంతరాత్మ తనను హింసపెట్టి తీరుతుంది. మనస్సుకు శాంతి గాని సౌఖ్యముగాని యుండదు. ఈ కారణము వలన తనను గురించి తానెల్లప్పుడు విచార పడుతూ ఉంటాడు. మనోవ్యాధి అంటే ఇలాంటిదే. మనోవ్యాధి నశించవలెనంటే, సుఖపడవలెనంటే పాపవృత్తిని విడిచిపెట్టవలె. నీచబుద్ధి పోవలె. అంతశ్శుద్ధి కావలె. ఇతరులను దోచుకు తినవలె నను దుర్బుద్ధి నశించిపోవలె. అంతే గాని, మందులుగాని. - మంత్రములుగాని, నిష్ప్రయోజనములు. If you want to enjoy peace and happiness, the lower nature must die. you must act like a king, work like a king. Develop higher qualities

స్వప్రయోజనము నాశించి చేయు మొండితనము పోడిమి (èconomy) తనను బాధించును. అధోగతిపాలు చేయును. సోదర మానవుల సహాయార్థము చేయు పోడిమి ఔన్నత్యమునకు దారి చూపును. "గాంధిమహాత్ముడు ఆదర్శ పురుషుడు" గనుక అంగవస్త్రము ధరించినను, మూడవ తరగతి బండిలో ప్రయాణము చేసినను లుబ్ధుడని ఎవరనగలరు.

తాత ముత్తాతలు సంపాదించిన ఆస్తి ననుభవించుచూ, బాధ్యతగల వృత్తి లేనివారును ఆస్తికొరకు అత్తవారిండ్లకు జేరి, స్వాతంత్ర్యము లేక ఉదాసీన జీవిత మనుభవించువారును మనోవ్యాధులతో కృంగిపోవుట సహజము. వీరు జీవితములను మార్చుకొనుటకంటె గత్యంతరము లేదు. ఏచికిత్సలును పనిచేయవు.

అసూయా పరులు పైవ్యాధులకు తప్పక లోనై యుందురు. మానవునకు స్వర్గమిచ్చినా మనస్సే, నరకమిచ్చినా మనస్సే. మానవుని రాక్షసునిగా తయారు జేసినను మనస్సే, దేవతగా తయారుచేసినను మనస్సే. గాంధి, హిట్లరు ఇద్దరు మానవులే. కాని హిట్లరు అసూయాపరుడై ప్రపంచమునంతను సర్వనాశనము చేయుచున్నాడు. గాంధి యన్ననో, స్వార్థత్యాగియై ప్రపంచశాంతికొరకు పాటుపడుచున్నాడు. వీరిద్దరి నీ విధముగ తయారుచేసినది మనస్సే, నరకమనేది స్వర్గమనేది ఎక్కడనో మేఘములపై నున్నవని భావింతురేమో మనలోనే యున్నవి.

ఆయిదారుగురు స్నేహితు లొక యుద్యానవనములోనికి వెళ్ళినా రనుకొనుడు. వారిలో నొకడు కవీశ్వరుడు. అతడా వనముయొక్క ప్రకృతి సౌందర్యమును కనులార ఆనందించి పదిపద్యములను వ్రాయును. తానింటికి వెళ్ళి తనలో తాను చదువుకొని ఆనందించును. ఇతరులకు చదివి వినిపించి ఆనందింపచేయును. భారతి మొదలగు పత్రికలకు పంపి ప్రకటించును ఉద్యాన వనమును, వనముయొక్క యజమానిని ఆశీర్వదించును.

రెండవవాడు వైద్యుడు. అతడు వనములో నున్న ఓషధులను పరిశీలించును. తన కవసరమైన వానిని ఏరుకొనును. మందులు తయారుచేసి సోదరులకు వైద్యసహాయము చేయును. లేని ఓషధులను వనములో పెంచమని యజమానికి సలహా నిచ్చును. ఈ విధముగ తానానందించును.

మూడవవాడు వృక్షశాస్త్రజ్ఞుడు. అతడా చెట్లుయొక్క ఆకులను, పువ్వులను, వేరులను, కాడలను, పర్ణములను చక్కగ పరిశీలనచేసి, గ్రంథము వ్రాసి ప్రపంచమున కొసంగును. నాలవవాడు వ్యవసాయ శాస్త్రజ్ఞుడు. అతడా

యు ద్యానవనములో ఏ వృక్షజాతులు ఫలించుచు న్నవో,భూమిఎటువంటిదో, ఏచెట్లకే ఎరువు వేయుచున్నారో, ఏచెట్టు ఎంతకాలమునకు ఫలితమునకువచ్చునో, ఇత్యాది విషయముల నాకర్షించి ఆనందించును. ఆ వనము వృద్ధి యగుటకు తనకు తోచిన సలహాల నాయజమానునికి బోధించును.

అయిదవవాడు ఆర్టిస్టు. అతడు వెంటనే ఆవనమును కాగితముపై బొమ్మ తయారుచేయును. తానానందించును. ఇతరులకుచూపి ఆనందింపజేయును.

ఆరవవాడు అజ్ఞాని. అసూయాపరుడు. ఉద్యానవనములో ప్రవేశించినది మొదలు ఆవనము వంటి వనము తనకు లేకపోయెనని విచారపడును. వాని (యజమాని) కింత సౌందర్యముగల వనమెందు కుండవలెనని అసూయపడును. గాలి వాన వచ్చి వనము నాశనమైన బాగుండునే యని పరితాపపడును. తానింటికి వెళ్ళి (హిట్లరువలె) ఆవనమును నాశనము చేయు మార్గముల నాలోచించును. మొదటి అయిదుగురు వారానందించి ఇతరుల నానందపరచి సుఖముగనిద్రపోవుదురు వీడో,నిద్రపోడు. తాను సుఖపడడు. ఇతరులను సుఖపడనీయడు. ఇట్టి అసూయ వలన ఇతరులు చెడిపోవుటకల్ల. తానే సర్వనాశనమవుతాడు. ఈలాంటి దుర్మార్గపు ఆలోచన లున్న మానవుడు నాడీవ్యాధులతోను మానసిక వ్యాధులతోను బాధపడుట విపరీతముగాదు. ఈమహాసంగ్రామము పూర్తి యగు లోపల హిట్లరుకు తప్పకుండా నాడీవ్యధ, మనోవ్యాధి కలిగితీరుతుంది. సందేహము లేదు ఈ సంగ్రామము పూర్తియగులోపల హిట్లరు మరణించుచో, తాననుభవింపబోవున దేముండును. తాను నాశనము- ప్రపంచము నాశనము

అసూయ, భయము, కోపము, తనను గురించి తాను విచారపడుట, ఈమానసిక ప్రవృత్తులు యమభటులవంటివి ఇవి నిరంతరము యమకింకరులవలె బాధించుచుండును ప్రేమ, ఔదార్యము, భూతదయ, స్వార్థత్యాగము మొదలైనవి రామదూతలు. ఇవి మానవునికి పరమానందము నిచ్చి తూగుటుయ్యాలలో నిద్రబుచ్చును.

ఇతరుల ఆస్తినిచూచి, విద్యను చూచి అసూయపడుటకంటె, సంతోషించుట వలన మిక్కిలి ప్రయోజనమున్నది. అసూయవలన నాడీ దౌర్బల్యము, శరీరదౌర్బల్యము, కలిగి అకాలమరణము గలుగును.

Instead of wasting our vitality in spiteful resentment at our neighbrour's property, let us rejoice in his possessions and thereby make them our own The discordant and destructive psychical emotions invariably result in mental and nervous breakdown and physical weakness, disease and premature death.

అసూయవలన అవమానము గలుగుతుంది. మనశ్శాంతి నాశనమవుతుంది. మనోవ్యాధి ఏర్పడుతుంది. పూర్వము కర్ణుడు విశ్వదాత గనుక,ఆయనకు"దానకర్ణు"డను పేరు గలిగెను. దుర్యోధనుడు చక్రవర్తి. కర్ణుడు సామంతరాజు. తన సామంతరాజగు కర్ణునకిట్టి మహాకీర్తి ఎందుకుండవలయునని దుర్యోధనుడు అసూయపరుడై "దానకర్ణు"డను పేరునశింపజేసి తాను "దాన దుర్యోధను"డను కీర్తి సంపాదించవలెనని దురాశగలిగినది. తనవాకిట నొక గొప్ప ధ్వజమును స్థాపించి, దానిపై

"దాన సుయోధను"డను పేరు వ్రాయించి, వచ్చినవారికి లేదనకుండ దానముచేయ ప్రారంభించెను ఇది యంతయు కర్ణునిపై గలిగిన అసూయవలన చేయుచున్నపని యని పరమేశ్వరుడు గ్రహించి బ్రాహ్మణవేషధారియై, దుర్యోధనునియొద్దకు వెళ్ళి దానముకావలెనని కోరెను ఏమికావలెనని ప్రశ్నింపగా, తన వివాహమునకు కన్యను కుదుర్చుకుంటిననియు, సర్వము సిద్ధమైనదనియు, వంటచెఱకు (కట్టెలు) మాత్రము అవసరమనియుచెప్పెను అంతట దుర్యోధనుడు, ఎంతకట్టె కావలయునో అంత తోలించుకొని వెళ్లుమని చెప్పెను. అంతట బ్రాహ్మణుడు మహాప్రభూ! ఇంకను లగ్న నిశ్చయము కాలేదు ముహూర్తమునిశ్చయమైన పిదపవాతివచ్చి తోలించుకొని వెళ్లెదనని చెప్పి వెళ్ళిపోయెను వర్ష ఋతువు ప్రారంభమైనది భగవదాజ్ఞగనుక విపరీతమైన కుంభవర్షములు కురిసినవి ప్రపంచములో నెచ్చటను పొడికర్ర లేకుండ తడిసి ముద్దయైనది ఆ సమయములో బ్రాహ్మణుడు బయలుదేరి దుర్యోధనునియొద్దకు వెళ్ళి, వాగ్దత్తముచేసిన వంటచెఱకు నిమ్మని ప్రార్థించెను అందుపై దుర్యోధనుడు "ఓయీ పిచ్చిబ్రాహ్మణుడా, ఇదియా నీకు సమయము, కట్టెయంతయు తడిసి ముద్దయై యున్నది వంటకుపనికిరాదు వర్షములుఆగిన తరువాత వచ్చి తోలించుకుపొమ్ము" అనిచెప్పెను. "మహాప్రభూ" పీటలమీది పెండ్లిఆగిపోవును బంధువర్గమంతయు వచ్చి యున్నారు ఎటులైన కట్టె సప్లయి కావలయునని ప్రార్థించెను. అందుపైన దుర్యోధనుడు కోపగించుకొని "మీమాటలన్నియు వ్యర్థము. ఈ సమయములో పొడికట్టె దొరకదు. కావలసియుంటె వర్షముపోయిన తర్వాత రా! లేనిచో వెళ్లు"అని సమాధానముచెప్పెను.

అంతట బ్రాహ్మణుడు ఆ చోటు విడిచి కర్ణుని యొద్దకు వెళ్ళి తన సమాచారమంతయు చెప్పి వంటచెరకు సప్లయిచేయమని ప్రార్థించెను. కర్ణు డాలోచించుకొని భటులను పిలిచి, తన భవనము నొకదానిని పడగొట్టి అందున్న పొడి కఱ్ఱ నంతను తడియకుండ బండ్లకెత్తి పంపమని ఆజ్ఞాపించెను భటులాపనికి సిద్ధపడగా బ్రాహ్మణుడు తన నిజరూపమునుజూపి, దుర్యోధనునియొక్క దాతృత్వమును పరీక్షించుటకు వచ్చితిననియు, దుర్యోధను డసూయాపరుడనియు, 'దాత యను బిరుదముతగదనియు, కర్ణుడె కపటములేని దాతయనియు, కర్ణునకే ఆబిరుదము తగుననియు, చెప్పి, కర్ణు నాశీర్వదించి అంతర్ధానమాయెను దుర్యోధనుడు పరాభవింపబడి తన ధ్వజమును తొలగించుకొనెను (సశేషము)

సుఖసంసారానికి పూలమాలలు

ఇండియన్ ఎక్సుప్రెస్

సుఖసంసారము

గ్రంథకర్త పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ఎడిటర్—ప్రకృతి బెజవాడ వెల రు 3-0-0

ఈ గ్రంథము ప్రధానముగ యువకులు తెలిసికొన తగిన కామ శాస్త్రవిషయములను బోధించుటలోను, వారిని దురభ్యాసములకు సుఖవ్యాధులకు లోనుగాకుండ చేయుటలోను, సహాయ పడునటుల చిత్రపటములతో చేర్చి రచియింపబడినది ఇందలి శైలి ప్రతియువకునకు కామశాస్త్ర సమస్యలు సులభముగ బోధపడునట్లు సమకూర్చ బడినది. యువకులకు కామశాస్త్ర సంబంధమైన జ్ఞానము లేకపోవుట వలన వారు అనేక దురభ్యాసములకును సుఖవ్యాధులకును క్షయవ్యాధులకును లోబడుట చూచి వారిని నుద్ధరించుటకుగాను ఈ సద్గ్రంథరచనకు వెంకట్రామయ్యగారు పూనుకొనిరి.

చనుకురుపు నయమైనది.

నేను ఈసారి గర్భిణీతో ఉండగా నాలుగైదు మాసములు వచ్చేసరికి పళ్లల్లోనుంచి రక్తము, కడుపులో మంట, తలపోటు, బీరాకు పసరు లాగు వాంతులు, నోరు చెడ్డవాసన, పగలు గాని రాత్రిగాని పరుండే నోటివెంట పసుపు రంగుగాను, దుర్వాసనగాను నీరు ఎడ తెరపి లేకుండా పడుట, అతి నీరసము, పది అడుగులు వేయుటకు శక్తిలేకుండా మోకాళ్ళు పట్లు వదలినట్లుండేవి. ఇట్లుండగా మా నాన్నగారైన శ్రీ కలిదిండి గంగరాజుగారు ఇదివరకు ప్రకృతి వైద్యంవల్ల పొందిన ఆరోగ్యానందములచే సత్య శాంత స్వభావములతో మానవ సేవకు పాల్గొనిన శ్రీ డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి సలహాలతో అపక్వాహారమున్ను, తొట్టి వగైరా చికిత్సలున్ను మొదలుపెట్టగా మాసములు పూర్తి అయ్యేసరికినేను ఇదివరకు ఎన్నడూ ఎరుగని ఆరోగ్యము పొందుటయేగాక సుఖప్రసవమై ప్రకృతి పురుడు పోసుకొని ఇదివరకువలె నితరుల సహాయమక్కరలేకుండా నా పనులను చక్కగా నెరవేర్చుకొంటిని. బిడ్డ కులాసాగా ఉన్నాడు. ఇది నాల్గవ పురుడు మొదట పురిటికే ఎడమ స్తనముమీాద కురుపువేసి చాల బాధపెట్టగా ఆపరేషను చేసిరి. కాని బాధలుతగ్గి స్తనము లోనికి చొచ్చుకొనిపోయి పాలు లేకుండా పోవుటయేకాకుండా ప్రతి పురిటికి కురుపు బయలువేసి బాధపెట్టుట, ఏవో చికిత్సలు చేయుట తగ్గుటయేకాని బిళ్ళలు కరిగి అడ వదలలేదు ఈదఫాకూడా బయలువేసి బాధపెట్టగా ఆవిర్లు ఒండ్రిపట్టీలవల్ల వెంటనే బాధలు తగ్గుటయేగాక లోపలకు చొచ్చుకుపోయిన స్తనము బయటకువచ్చి రెండవ స్తనమువలె పాలుకూడా బిడ్డకిచ్చేదాన్ని. బిడ్డకు ఆముదము వగైరా ఏమీా అక్కరలేకుండా అమోఘంగా తల్లిపాలతోనే బిడ్డ ఆరోగ్యముగా పెరిగినాడు. చికిత్స కొరకు అపక్వాహారులై తిర్గి పక్వాహారులైన అనగా అన్నంతిన్న చనిపోయెదరనే దుర్భ్రమ చాలా మందికి గలదు. అది శుద్ధకల్ల. మేము కొద్ది రోజులు అపక్వాహారులై తిర్గి అన్నము తినుచుందుము. మేము చచ్చిపోతిమా సుఖప్రదముగా నుంటిమి. కాన తప్పుడు ప్రచారములను నమ్మి ప్రజలు మోసపోక సుఖించెదరని నమ్ముచుంటిని. శ్రీ వైద్యరాజుగారికి నావందనము లర్పించుచు వారికి ఆయురారోగ్యమిచ్చుగాక అని భగవంతుని వేడుచున్నదానను.

గొట్టుముక్కల అచ్చయ్యమ్మ,
కేశవరం.

Printed by Mr. I. V Ratnam, M Sc, at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published By Dr P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



మార్చి
1945

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయ సూచిక

రాచపుండు - బంకమట్టి

కర్త వావిలాల ఆంజనేయ సిద్ధాంతి

[కుమ్మరివాని వీపున బుట్టిన రాచపుండు, రాజుగారి వీపున బుట్టిన రాచపుండుతో...]

౧

"నీపని పోయిగాదె! అవనీపుని వీపునజేరి నిత్యముగ్
బ్రాపగు భోజనంబును, నిరంతరసేవను, చందనాది స
ల్లేపగలుగ్ కరం బుచిత లీలలనందెదు, పేరునిల్పి ని
క్షేపములాగు, వృద్ధియగు చెంతయు రాజును దన్ను రాజువై."

౨

"నాగతి నిర్గతే - ప్రతిదినమ్మును, కుమ్మరి, సారె త్రిప్పుచో
ఈగల బంకమట్టి గుదియించిన చేతిని వీపు బ్రిద్దలుగ్
గాగ, చటుక్కునన్ జఱచు - నాదగు ప్రాణము మింటబోవు, వ
లాగు క్రిమింతు ప్రాణ మెటులాడును? మృత్తిక మృత్యు వయ్యెగా"

---

13 వ ప్రకృతి శిబిరము బనగానిపల్లె (కర్నూలుజిల్లా)

శిబిరమునకు ఏర్పాటులు చురుకుగా జరుగుచున్నవి. విద్యార్థులు, రోగులు, శిబిరజీవనాభిలాషులు తమ దరఖాస్తులను ఏప్రియల్ 20 తేదీలోగా మేనేజరు ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, బెజవాడకు పంపవలెను. వివరములు, పై చిరునామాకు వ్రాసి తెలిసికొనవచ్చును.

శిబిరాధిపతి

హిందీలో ప్రకృతివైద్య గ్రంథములు

వైజ్ఞానిక జలచికిత్స గ్రంథకర్త శ్రీ కులరంజన్ ముఖోపాధ్యాయగారు

వెల రెండురూపాయలు దొరకుచోటు, ప్రకృతి కార్యాలయము బెజవాడ

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ఎనిమా	రు 5-8-0	గ్లాసు కాగితములు ఒక్కొక్కటి	రు 0-2-0
రొట్టెల పెట్టెలు పెద్దవి	రు 3-12-0	రంగుఅద్దములు చిన్నసైజువి 7 × 4 అంగుళములు	రు 2-0-0
చిన్నవి	రు 2-12-0		
రేకు తొట్టి	రు 15-8-0	14 × 12 సైజువి	రు 12-0-0

దొరుకుచోటు, ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

Read Standard Books on Nature cure in English
For Price-lists apply to The Naturrpathic Book stall
BEZWADA

సుఖసంసారానికి పూలమాలలు

కళాప్రపూర్ణ, శ్రీ విక్రమదేవవర్మ, డి. లిట్, జయపురం మహారాజా
కోట, జయపురం (ఒరిస్సా) 5—12—44

ఆ శ య ము

శ్రీయుత పుచ్చా వెంకటామయ్యగారి "సుఖసంసారమును" జదువు భాగ్యము నాకుఁ గలిగెను. అది యిరువదితొమ్మిది పొత్తముల సారమును గ్రోడీకరించి రచియించిన పుస్తకరాజము.

అది గృహస్థాశ్రమమున కావశ్యకమగుట వలన దానిని "పరమ పవిత్ర గ్రంథ" మని రచయిత నుడువుట యత్యుక్తిగాదు.

శ్లీలాశ్లీల విషయమున విభిన్నాభిప్రాయములు గల యిక్కాలమున దానిని బ్రకటించు సాహసము ప్రశంసనీయము.

విషయ ముత్కృష్ట మగునపుడు భాష విచారణీయము గానేరదు.

తెలుగు నెఱుఁగు గృహస్థులందరును దానిని జదివి సుఖింతురుగాక!

అల మతివిస్తరేణ
ఇట్లు,
శ్రీ వి క్ర మ దే వ వ ర్మ

చ ళ్ల పి ళ్ల వేం క ట శా స్త్రి
శ తా వ ధా ని

బె జ వా డ
11—12—44

ఇయ్యది ధర్మశాస్త్రముగను, వైద్యశాస్త్రముగను, నీతిశాస్త్రముగను వారి వారి యోగ్యత ననుసరించి ఉపయోగింపదగిన శిక్షాగ్రంథము. గ్రంథకర్త అనగా ననువాయికుడు వాత్స్యాయనము, అనంగరంగము, రతిరహస్యము, కొక్కోకము, లోనగు పలుగ్రంథముల సారమును దీనియందు జేర్చి చదువరుల కందిచ్చియున్నారు. దీని తత్వమెరుగనివారు దీనిని సరిగా నర్థముచేసికొనక మారుపుంతంబడి గ్రంథకర్తను దూషింతురు. ప్రాజ్ఞులు మెచ్చుకొందురు. దీనినిగూర్చి వ్రాయవలసినచో నెంతేని గలదు. నేను మిక్కిలి వృద్ధుడ నగుటచే సూత్రప్రాయముగ నా అభిప్రాయమును వ్రాసి ముగించుచున్నాను.

సంవత్సర చందా రు 3—0—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 27 ‖ బెజవాడ, మార్చి 1945 ‖ సంచిక 3

ప్రణయలీల

ఆంగీరసుడు

16 వృత్తి

సతీపతులను కుదుర్చుటలో వృత్తి ఒకటి ప్రధానముగా చూచుకోనవలెను. మేదరివాడున్నాడు మగవానికి ఆడది పేళ్ళు చీల్చియో, తడిక అల్లియో, కట్లు కట్టియో సహాయపడుతూ ఉంటుంది వాండ్లకు కలిగిన పిల్లలు కూడా ఆయా పనులను చూస్తూ తమ మనసును తదాకారము చేసుకొంటారు, ముందు జీవితములో వారికి ఆ వృత్తిలో చేరుటయందు లాఘవమును, సౌలభ్యమును సమకూడును ఏవృత్తి చేసేవారు ఆ వృత్తి చేసేవారితో సంబంధము కుదుర్చుకోవడము మంచిది తెల్లవారితే చల్ల మాటున కూర్చొని పనుల చేసుకొనే మేదరి కుటుంబమునకు ఒక కమ్మరి కుటుంబముతో సంబంధము కుదిరిందీ అనుకొందాము అగ్ని సమీపములో ఉండి యినుము సాగకొట్టే కమ్మరి వానికి మేదరిపిల్ల యేమి సహాయము చేస్తుంది లేక కమ్మరివాని కూతురు ఒకసాలెవాని కుమారుని పెండ్లి ఆడితే ఆమె దారముతోడి పోగులు ఆతకజాలదు ఆ నెమ్మది అయిన జీవితము ఆమె రక్తములో ఉండే ఉద్రేకమునకు చాలదు.

పగలంతా యెండలో ఉండి గడ్డపలుగుతోను, పారతోను పనిచేసే ఉప్పరపిల్లను నీడన ఉండి మృదువైన పనిచేసే బంగారపు పనివాడుగాని రంగులు వేసే పనివాడుగాని వివాహమాడినపుడు ఆమె ఉద్రేక జీవితానికి నీడ జీవితము ప్రతిబంధకముగా ఉంటుంది.

పూర్వకాలములో ఒక్కొక్క వృత్తిచేసుకొనేవాళ్ళకు కులమని పేరుపెట్టారు ఆ కులములోనే ఒకరితో మరొకరు వివాహము చేసుకొనేవారు పరప్రభుత్వాలు వచ్చి మన వృత్తులు నశించిపోయిన తరువాత కులాలు కూడా తారుమారై పోయినాయి. ఆ స్థానములో నిప్పుడు ప్లీడరు గుమాస్తాల కులము, బ్రోకరుల కులము, మొదలైనవి యేర్పడ్డాయి ఈ కులాలకు తోడు డాక్టర్ల కులము, ప్లీడర్ల కులము, మోటారు డ్రయివర్లకులము, బస్సు ఓనర్ల కులము, కండక్టర్ల కులము, సర్కారు నౌకర్ల కులము మొదలయినవి యేర్పడ్డాయి యుద్ధము వచ్చిన తరువాత పైలట్ల కులము, యుద్ధభటుల కులము యుద్ధపు కంట్రాక్టర్ల కులము, రేషనుఆఫీసర్లకులము, ఏర్పడ్డాయి ఈ యుద్ధము పోయిన తరువాత ఈ కులాలు మారి కొత్తకులాలు ఏర్పడితే యేర్పడవచ్చు

ఎన్నికులాలు, వృత్తులుమారినా, తత్కాలములో ఉండే వృత్తిననుసరించి ఒకేవృత్తిగలవారే సంబంధ బాంధవ్యాలు చేసుకోవడమే మేలు ఏమనగా బిడ్డలకు శిక్ష (Discipline) సంస్కారము (Culture) తల్లిదండ్రుల నుండి లభించును ఒకేవృత్తిగలవారి బిడ్డలకు ఒకే విధమైన శిక్షాసంస్కారము లుంటాయి వారిద్దరకు వృత్తిలో ఒకరి తోడ్పాటు ఒకరికి ఉంటుంది ఒకరి వృత్తిని ఒకరు మెచ్చుకొనే స్వభావమున్నూ ఉంటుంది ఒక బంగారపు పనివాని నేర్పరితనాన్ని ఒక ఉప్పరి మనిషి యేమి మెచ్చుకొంటుంది ఒక కుమ్మరివాని నేర్పరితనమును ఒక కమ్మరియామె యేమి మెచ్చుకొంటుంది? అందువలన అన్యోన్యముగా ఆదరాభిమానాలు కలగాలంటేకూడా ఒకేవృత్తిగలవారుగా ఉంటేనే మంచిది ఒక చదువురాని అమ్మాయికి ఆమె భర్త Msc యం యస్ సి అయినా ఒకటే Bcom బికామ్ అయినా ఒకటే P H D పి హెచ్ డి అయినా ఒకటే

ఒకమ్మాయి రేడియోలో పాటపాడుతుంది. ఒక యొద్దుమొద్దు స్వరూపము ఆమెను పెండ్లియాడితే ఆ పాట బజారుపాటో, గవాయిపాటో, పండిత గానమో, గాంధర్వ సంగీతమో అతనేమి మెచ్చుకొంటాడు? అన్యోన్యము అభినందించుకొనేటందుకు ఒక విషయము ఇద్దరకూ తెలిసింది లేకపోతే వారిద్దరిమధ్యా ప్రేమ స్థిరపడట మేలాగా?

చదువులు, సంధ్యలు వృత్తిగాఉండేవారింటిబిడ్డ వ్యవసాయమే ప్రధానవృత్తిగానుండి చదువు సంధ్యలులేని ఒక యింటికి కాపురానికివస్తే ఆవిడ విద్యాతృష్ణ యెట్లాతీరుతుంది?

బాగా చదువుకొన్న ఒక యింటికి చదువేమీరాని ఒక బిడ్డ కాపురానికివస్తే వారు విద్యావిషయికమైన ప్రసంగాలు చేస్తూఉంటే ఆమె మూగదానివలెనూ, చెవిటిదానివలెనూ, ఊరుకొంటూంటే ఆమె నా యింటివారు

శుద్ధ మొద్దు అని పరిహసిస్తూఉంటే ఆ దాంపత్యములో మాధుర్యము ఎట్లాచేరుకుంటుంది?

ఇంతకన్న ముఖ్యమైన మరొకవిషయము గలదు. వివిధ రకముల వృత్తులుగల వారిలోఉండే కామశక్తులలో కూడా తేడా లుంటవను సంగతిని సెవరును కాదన జాలరు గుర్రపుసవారి, కత్తిసాము, జట్టీపట్టు పట్టే ఒక యువకునకు తరతరాలుగా చల్లమాటానవేఉండి చదువు సంధ్యలతో కాలక్షేపముచేసే ఒక తార్కిక కుటుంబపు పిల్లనుతెచ్చి పెండ్లిచేసినపుడు అతడామెవలన పొంద వలసిన సౌఖ్యమును పొందజాలక అతడామెనుచూచి జాలిపడును, లేదా తన కామాగ్నికి ఆమెను బలి యిచ్చును ఆమె అతనిని సంతోషపెట్టలేక భయ పడును సిగ్గుపడును. లేదా నశించిపోవును మనసు కారణము తెలియక, యీ దాంపత్యములో సుఖ మేల లేకపోయినదని ప్రశ్నించుకొంటాము ఇద్దరకు అన్యోన్యము ప్రేమా ఉంటుంది, అన్యోన్యము అభిమా నమూ ఉంటుంది కామశక్తులలో తేడా వచ్చేటప్పటికి ఇద్దరిమధ్యా వైమనస్యము, విరోధము సిద్ధమగుతవి అందువలన సమానమైన కామశక్తులు గలవారుగా దంప తులు ఉండాలంటే వారిద్దరి జీవితసరళియు ఒకటిగానే ఉండుట మంచిది అట్లా ఉండటానికి వధూవరుల తల్లిదండ్రులు ఒకే వృత్తిగలవారుగా ఉంటేమంచిది

వృత్తులే కాకుండా ఆచారముకూడా తుల్యముగానే ఉంటే చిక్కులేకుండా పోతుంది నా అభిప్రాయ మును స్పష్టపరచేటందుకు ఒకచిన్న ఉదాహరణనిస్తాను ఒక వైదిక కుటుంబములోని ఒక యువకుడున్నాడు అత నికి ఆచారములమీద అంతగా శ్రద్ధలేకపోయినప్పటికి కొన్ని ఆచారములు ఇంకనూ అతనిని వదలిపోలేదు అతడొక లాయరు యింటికి వెళ్ళెను ఆ లాయరుకూడా వైదిక కుటుంబములోనివాడే అతనికి చాలామందిపిల్ల లున్నారు అతని భార్య జబ్బుమనిషి వారింటిలో ఒక వంటలక్క వంటచేయును. ఆమె వెళ్ళిపోయినది. ఎవరికి ఆకలి యెప్పుడైతే అప్పుడు ఆ వంటలోనుండి వడ్డించుకొని తిందురు. పల్లెటూరినుండి మొదటి యువ కుడు బంధువైన ఆ లాయరు యింటికి వెళ్ళెను వారిద్ద రును మాటలాడుకొనుచుండిరి పండ్రెండు గంటలైనది వారిద్దరును భోజనమునకులేచిరి సావడిలో రెండుపీటలు వేసి మంచినీళ్ళు పెట్టి యుండెను. పల్లెటూరియువకు స్నానముచేసి పట్టుబట్ట కట్టుకొనెను లాయరుగారు ఉదయమునందే స్నానముచేసియుండుటచే కట్టుకొనియున్న వస్త్రముతోనే పీటమీద చతికిలబడెను లాయరుగారి రెండవకుమార్తె అన్నపుగిన్నెను తెచ్చి వారిద్దరకును అన్న మును వడ్డించెను అప్పటికే ఆ గిన్నెలో సగము అన్నము ఖర్చయి ఉండెను పప్పు వారిద్దరికిమాత్రమే మిగిలి యుండెను కూర చల్లారిపోయెను పులుసులోని ముక్కలు మాత్రమే మిగిలినవి లాయరుగారి కుమార్తె న్యూస్ పేపరు చదువుకొంటూవచ్చి యున్నందున నెయ్యి, చిల్ల దగ్గరపెట్టి పత్రిక చదువుకొనుటకు తిరిగివెళ్ళి పోయింది వారెట్లో భోజనముచేసి లేచిరి

ఆచారముల మీద అంతగా శ్రద్ధలేని ఆ పల్లెటూరి యువకునికి ఆ లాయరు గారి యింటిలోని ఆచారము చాలలేదు

తరతరాలుగా మడి ఆచారములు అలవాటుపడిన కుటుం బములలోనికి, మడి ఆచారములంటే పరిహసించే ఒక నాగరిక కుటుంబములోని ఆడపిల్ల కాపురానికి వచ్చి నపుడు ఆమె యీ క్రొత్త ఆచారములను అవలంబిం చుటకు పడే బాధ వర్ణింప నలవి కాదు ఆబిడ్డ మూర్ఖించి తన తల్లిదండ్రి యింటి ఆచారముల ప్రవేశ పెట్టదలిస్తే ఆ యింటిల్లపాదీ పడే కష్టానికి అంతు ఉండదు

అందు వల్లనే యే వృత్తి కలవారు, ఆ వృత్తికలవారి తోనే, యెట్టిఆచారములున్నవారు అట్టి ఆచారములున్న వారితోనే సంబంధ బాంధవ్యములు చేసు కొన్నపుడు భార్యా భర్తలు వృత్తిలో నొకరి కొకరు సహాయముగా ఉంటారు. కామము గూడా తుల్యముగా ఉంటుంది. ఆచారము కూడా అనుకూలముగా ఉంటుంది. అప్పుడే దాంపత్యము సుఖప్రదమవుతుంది.

ఇదే సందర్భములో నింకొక విషయముగూడా తెలు పవలసి యున్నది. ఒక నైష్ఠిక బ్రాహ్మణ వంశములోని ఆడు బిడ్డను బస్తీలోని యొకరి కిచ్చి వివాహము చేసిరి. వారికి శక్తి పూజ యున్నది వామాచార పరులు దేవత ప్రసాదమునకు ఆమెను మాంసము వండమని అతడు బలవంతపెట్టెను ఆమె వినజాలక పోయెను. ఒకనాటి తెల్లవారు జామున ఆమె కాలువలో బడి మరణించెను ఈ కారణము చేత మాంసము తిను వారికిని, తినని వారికిని, సంబంధ బాంధవ్యములు పనికిరావు ఇంతే కాదు కొన్ని తరములు వరుసగా మాంసము తిను వారు ఈ చివరి తరములో మాంసము తిన మానిననూ వారితో గూడ తరతరాలుగా శాఖా హారులుగా నుండు వారికిని సంబంధ బాంధవ్యముల

పొసగింపరాదు ఏమనగా వెనుకటి తరముల వారి రక్త మాంసముల యందలి గుణ స్వభావములు చిర కాలము వరకును మారజాలవు కామశక్తులు గూడా శాఖాహారులకును, మాంసాహారులకును భేదముగనే యుండును -వారికిని వీరికిని కాల వేగములలో నెంతో భేదముండును మొదట మొదటలో నెట్లెట్లో సమ రతి కుదిరినను తరువాత తరువాతి వారివారికి సమరతి కుదరక వైముఖ్యమును, విరోధమును నేర్పడును అందువల్లనే మన పూర్వులు ఏవృత్తి వారికి ఆవృత్తి వారితో వివాహ సంబంధము కల్పించు చుండిరి

17. రూపము

కన్యావరులను నేర్పరుచుటలో రూపమునకు కూడా. ప్రాధాన్యమిచ్చుట కద్దు.

క. ఆలలన రూపు బుద్ధియు
శీలము లక్షణము గుణము చింతించి తగన్
- బాలా రత్నము తనకి
ల్లాలుగ జేకొందుననంచు హరియున్ దలచెన్.

భాగవతము

రూపమునకు ఇంతటి ప్రాధాన్య మిచ్చుట చాలా ఆవశ్యకమైనది కూడాను. ఏమంటే కంటితో చూచి దైహిక మానసిక సౌష్ఠవమును చెప్పదగిన పద్ధతి అది ఒకటే.

మనిషి నిలుచున్నపుడు అతనికి నెదురుగా నిలుచుని పరీక్ష చెయవలెను నుదురు మధ్యముగాను ముక్కుమీద గాను నాభిమీదుగాను జననేంద్రియముమీదకును ఒక గీత గీచినయెడల ఆగీతెకు, కుడి యెడమలనుండే భాగ ములు సమానదూరములోను సమానలావుగాను ఉండే యెడల, ఆ మనిషికి కుడి యెడమ భాగములు సమాన ముగా నున్నవని అర్థము ఇది ఒక పరీక్ష ఈ గీత మనసులో గీచుకొన వలసినదేగాని ముఖములమీద గీయ వలసినది కాదు

ఇలాగే మనిషి భుజముపైపు మనకెదురుగా నుంచి చూచినపుడు తల ముందుకు వంగియున్నదా, వెనుకకు ఉన్నదా ప్రక్కకు వంగిఉన్నదా అని చూడవలెను ముందుకు వంగిఉంటే నాడీమండలము జబ్బుగానున్నదని తల వెనుకకు వాలిఉంటే దేహముయొక్క ముందు భాగము జబ్బుగా నున్నదని స్థూలముగా చెప్పవచ్చును మనకు నెదురుగా నిలుచున్నపుడు తల కుడివైపునకువంగి ఉంటే ఎడమవైపు రోగగ్రస్తమైనదనియు, యెడమ వైపునకు వాలి ఉంటే కుడి భాగము రోగగ్రస్తమైనదనీ కూడా స్థూలముగా చెప్పవచ్చును వెన్ను నెముకలు తిరిగి ఉంటే దేహములో రోగపదార్థము [illegible] ఉన్నదనీ చెప్పవచ్చును

దేహములో కుడివైపున [illegible] పెద్దప్రేగుయొక్క ఊర్ధ్వ ముఖభాగము, [illegible] త్రములో [illegible] భాగము, [illegible], [illegible] చిన్న ప్రేగులలో [illegible], కుడిమూత్రపిండము, మూత్రా శయములో కుడిసగము, జననేంద్రియములో కుడి భాగము, ఇమిడిఉన్నవి అందుచేత తల యెడమవైపునకు వాలి ఉన్నపుడెల్లా యీ అవయవాలు కొన్ని చెడిపోయున్న వని తెలుసు కొనవచ్చును చెడిపోవుట సాధారణముగా క్రిందనుండీ చెడుతుంది జగన్మాతయగు ప్రకృతి సృష్టి తంత్రమును కాపాడుకుంటూ ఉంటుంది గనుక అన్ని అవయవములలోనికి జననేంద్రియాలు చిట్ట చివరకు చెడుతాయి ఈ అవయవాలలో నెన్ని అవయవాలు చెడిపోయిందీ యెంతవరకు చెడిపోయిందీ అన్నివిషయాలు తొట్టికైద్యము అనే పుస్తకములో ముఖవైఖరీ అనే భాగమును చదివి నేర్చుకోవలెను

దేహములో నెడమవైపున నెడమ ఊపిరితిత్తి, హృదయ కోశము, జీర్ణకోశము, [illegible], ప్లీహము, సరళాంత్రముయొక్క యెడమవైపు భాగము, పెద్ద ప్రేగుయొక్క శేషించిన భాగములోయును మలకోశ ముతో సహా, యెడమ మూత్రపిండము, మూత్రకోశము యొక్క యెడమభాగము, జననేంద్రియముల యెడమ భాగము, ఇమిడి యున్నవి అందువలన తల కుడివైపు నకు వాలిన ప్రతిసందర్భములోను పై అవయవాలలో కొన్నైనా చెడిపోయినవనే గుర్తించుకొనవలెను తల ముందునకు వాలి ఉన్నపుడెల్లా మెదడు, నాడీమండ లము, జననేంద్రియాలు, రోగగ్రస్తమగును

తల వెనుకకు వాలి ఉన్నపుడెల్లా దేహముయొక్క ముందుభాగములోని అవయవములెల్లా రోగగ్రస్తము లగుతవి ముందువైపున ఉన్న అవయవములలో రెండు పుపుసములు, శ్వాసవాహికలు, అన్నవాహిక, శ్వాస నాళాలు, అంత్రవేష్టముయొక్క ముందుభాగము, జననేంద్రియములయొక్క పురోభాగము చేరిఉన్నవి అందువలన తల వెనుకవైపు వాలి ఉన్నపుడెల్లా యీ అవ యవాలు రోగగ్రస్తమై ఉన్నవని గ్రహించవలయును. ముఖవైఖరీ విద్యయందు కుశలురైన పండితులు ఈ

విషయములను నెట్టి ఆడంబరములేక సులభముగానే చెప్పగలరు అందువలన వధూవరాన్వేషణము చేసే టప్పుడు ఇచ్చువారి వసతులను నొప్పించకుండానే యీ విషయాలను తెలుసుకోవచ్చును ఈ విధముగా కాకుండా, యింకో విధముగాకూడా ఆయా వ్యక్తుల యొక్క గుణస్వభావములను కనిపెట్టుటకు వీలున్నది మానవులను ఐయిదు విధముల ప్రకృతులు గలవార లనుగా విడదీయవచ్చును,

1 మానసిక ప్రకృతి, 2 బల ప్రకృతి, 3 కామప్రకృతి, 4 తిండిపోతులు 5 పూర్ణప్రకృతి



ఐజాక్ న్యూటన్

1 మానసిక ప్రకృతి —

ఈ విషయమును చెప్పాలంటే కొన్ని బొమ్మలను చేర్చాలి ఒకటవ పటమును చూడుడు చూచేచూచుట తోడనే యీ పటములో మనకేమి కనబడుతుంది ముఖ ములోనికల్లా నుదురు ప్రధానముగా కనబడుతుంది గడ్డముచాలా సన్నగా కనబడుతుంది ఇట్లాంటివారు ఎన్నోపుస్తకాలు చదవగలరు. ఎన్నో గ్రంథాలను రచియింపగలరు చిక్కైన యెన్నో ప్రశ్నలు విడ దీయగలరు ఎన్నో వ్యవహారాలకు సలహాచెప్పగలరు తాము ఏపనైనా చేయవలసి వచ్చేటప్పటికి మాత్రము వీరి దేహదార్ఢ్యము అందుకు అనుకూల ముగా నుండదు బాగుగా ఆలోచించే స్వభావము కల వారగుటవలన దేహములో తయారయ్యే రక్తములో రావలసిన దానికన్న ఎక్కువభాగము మెదడు ఆకర్షించుకొనును. అందువల్లనే మెదడు భాగము దృఢ ముగా నుండును దేహపోషణకు కావలసినంత రక్తము లభించనందున వీరి దేహభాగములు దుర్బలముగా నుండును శ్రద్ధతీసికొని మానసిక పరిశ్రమను తగ్గించి శరీరపరిశ్రమ చేసినయెడల దేహభాగములు కొంచెము బలపడును లేనియెడల దేహభాగములు నానాటికి కృశించి, క్షయ పాండువు మొదలైన వ్యాధులకు నిట్టి వారు గురియగుదురు ఇట్టివారు చిన్నతనములో బాగా తెలివిగలవారుగా నుందురు కన్యావరులను నేర్పరచే పండితులు ఎన్నుకొనుటలో కేవలము తెలివినే చూచి, రానున్న ఆపదను గుర్తింపనియెడల కీడు అనివార్య ముగా సంభవిస్తుంది

2 బలప్రకృతి —మనిషిదవడ యెముక దృఢముగా నుండును గడ్డముకూడా మొనదేలియుండక వెడ ల్పుగా నుండును నుదురు దగ్గరకు వచ్చునప్పటికి ముఖము కోణాకారమునకు వచ్చును ఇట్టి వారికి కావ లసినంత దేహబలము ఉంటుంది చిన్నప్పుడు ఆట పాటలయందు, పెద్దవారైన తరువాత పనిపాటలలోను వీరు మెప్పును పొందుచుందురు చిన్నప్పుడు చదువు సంధ్యలలోను, పెద్దవారైన తరువాత పనిపాటలలోను వీరు వెనుకపడుదురు ఇట్టి వారిని తెలివిగలవాండ్రు సులభముగా స్వాధీనపరచుకొని వారిచే తమ కిష్టమైన పనులను సులభముగా చేయించుకొనగలరు వీరు ఏ విషయమును గురించికూడా ప్రయత్నము చేయరు. తామేదైనా పనిచేయదలచినపుడు వెంటనే చేస్తారు గాని ఆలోచించరు దానివలన ఒకప్పుడు మేలుకలుగు తుంది మరొకప్పుడు కీడుకలుగుతుంది ఇట్టి వారిని బుజ్జగించి చిన్నప్పుడే కొంచెము కష్టపడైనా సామా న్యపు చదువును చెప్పించినయెడల నేదోవిధముగా సంసారమును దొర్లించుకొని పోగలుగుతారు లేని యెడల తెలివిగలవారికి లోబడి వీరు జీవింపవలసి వచ్చును.

3. కామప్రకృతి — నుదురు వెడల్పు ఉండదు. ఎత్తూ ఉండదు గడ్డము లావూలేదు, చదరమూలేదు, మొనతేలి ఉంటుంది. ఈ చెవిదగ్గరనుండి ఆ చెవిదగ్గరకు ఉండే దూరము చాలా ఉంటుంది. అంటే విచారించేటందుకు తెలివిలేదు. గట్టిగా పనిచేయాలంటే దేహదార్ఢ్య మున్నూ లేదు జననేంద్రియాలలో నిరంతరమూ ఉద్రేకము ఉంటుంది ఆ ఉద్రేకానికి తోడు మనోబలము లేక పోవుటచేత వివేకము ఉండదు వివేకము లేని కామో ద్రేకము వలన మితి మీరిన మిథున క్రియను చేస్తారు అది వరకే దౌర్బల్యము దేహములో నున్నది అమితమైన

మైథునము వలన ఆ దౌర్బల్యము ఇంకా ఎక్కువ గుతుంది "చుక్కాని లేని ఓడ వలె" వీరి జీవితాలు గూడా అకాలములోనే భగ్నమై పోతాయి,



వాన్ ట్వీల్లర్

4 తిండి పోతులు—ఈ పటమును జూచినప్పుడు ముఖము నందలి దిగువ భాగము జారి ముడతలు పడి కనబడు చున్నది ఇట్టి వారికి తిండి మీదిదే లోకము. దినములో వారు ఆలోచించునది కూడా తిండిని గురించే తినుట, అరిగించికొనుట, మలమోచనము చేయుట, అను క్రియలే యీ రకమయిన దేహములకు వ్యాయామము అందువలననే అతి పరిశ్రమ వలన వీరి ఉదరము లావెక్కును అందే క్రొవ్వు పేరుకొనును ఇట్టివారు ఏవిషయాన్ని గూర్చి ఆలోచించ లేరు ఏపనిని గట్టిగా చేయలేరు.

౫. పూర్ణ ప్రకృతి—క్వీను విక్టోరియా, మేరీరాణి, వేదము వేంకట రాయశాస్త్రి, అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య మొదలగు వారల ముఖములు ఈ తరగతిలోనివి వీరు ఆలోచింపనూ గలరు, ఏపనినైననూ నిర్వహింపనూగలరు. రాజ్య త్యాగము చేసిన ఎనిమిదవ ఎడ్వర్డు ముఖ మీతరగతిలోనిది వారు భోగములను అనుభవింపనూ గలరు వదలివేయనూగలరు



ప్రెసిడెంటు ఆడమ్సు

స్థూలముగా పెరుగుట వలన అయిదు రకములగు ముఖములనే యిందులో పెరుగుదల ఎక్కువ తక్కువ నిలువులో పెరుగుదల సరిగా ఉండే ముఖాలుండవు కొద్దిగా దేహబలముండి ఎక్కువగా మనో బలముండే వారు, ఎక్కువగా దేహబలముండి కొద్దిగా మనో బలముండేవారు ఉంటూనే ఉంటారు కేవలము కాముకులుగా నుండేవారికి కూడా కొద్ది కొద్దిగా ఈ బలములు ఉండి వారిని కాపాడుతూనే ఉంటవి పూర్ణప్రకృతులుగా ఉండే వారిలో గూడా తూచి నట్లుగా సరిపోక, దేహమో మనసో యేదో ఒకటి రాజ్యము చేస్తూనే ఉంటాయి మనోబలము ప్రధానముగా నుండేవారిలో గూడా నుదురు నిలువుగా పెరిగివుంటుంది అట్టివారు పారమార్థిక చింత కలవారుగా ఉంటారు నిలువుగా పెరుగక అడ్డముగా పెరిగిన నుదురు కలవారు భౌతిక శాస్త్రాల లోను లౌకిక విషయాలలోనూ ప్రజ్ఞావంతులుగా ఉంటారు వధూవరులను ఏర్పరిచే లౌకికులు ఈ విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకొనే యేరుకొంటారు.

సైకోపతీ

(సత్యమ్)

నమ్మకమునుగూర్చి యెంతైనా చెప్పవచ్చును సృష్టి యొక్క కార్యకలాపమున కంతకును నిదేమూలము

నమ్మకముమీదనే భౌతిక శాస్త్రము, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రము రెండూ ఆధారపడినాయి అటు ఆధ్యాత్మికశాస్త్రము చదవాలన్నా, యిటు భౌతికశాస్త్రము చదవాలన్నా యీ నమ్మకము ఉండాల్సిందే నమ్మకాన్ని కొలవటానికి యే కొలతబద్దా దొరకలేదు

ఆత్మనమ్మకమన్నది కాబట్టే గోచిపాతరాయుడు దేశ నాయకుడైనాడు నా అన్నవస్తువేమీ లేకుండా, కత్తులు కటారులు ఏమీ లేకుండా, చివరకు పర్సనాలిటీ అయినా లేకుండా యీ కోమటిబిడ్డ ప్రపంచదృష్టి నంతనూ సేవాగ్రామముమీదకు మరల్చగలిగినా డంటే నిజంగా విచిత్రమే

నమ్మకముండుటచే నెటువంటి దరిద్రరోగములు కుదిరినదీ గతసంచికలలో తెలుసుకొన్నాము నమ్మకము లేక పోవుటచే నెంతచిన్న రోగములు దుస్సాధ్యమైనదీ తెలుసుకొందాము

నమ్మకమనునది మనసుకు సంబంధించిన విషయము ఇది యెవరిమట్టుకు వారు కలుగచేసుకోవలసినది గాని ఒకరు రమ్మంటే వచ్చేదికాదు పొమ్మంటే పోయేదీ కాదు గుడ్డివానికి రంగులను చూపించుట యెంత కష్టమో నమ్మకము లేనివానికి నమ్మకముకలిగించుటయు అంతేకష్టము

ఇంతకష్టమైన పని ఆయినప్పటికిని స్వీయప్రబోధమువలన తేలికగానే కలుగచేయవచ్చును స్వీయప్రబోధము యొక్క ప్రతాపమును గూర్చి ముందుసంచికలలో తెలుసుకొందాము.

ప్రకృతము, ఈమె రోగచరిత్రను టూకీగా చెపుతాను ఈమెది గుంటూరుజిల్లా - తెనాలి తాలూకా- ఈమె పేరు జె స మాఊరుకు రెండుమైళ్ళ దూరములోనే ఉన్నది అందువలననే యీ రోగి చరిత్రను సరిగా చెప్పగలిగాను.

భూవసతిగల మంచికుటుంబములో పుట్టినది తొలుచూరి సంతానమగుటవలన అల్లారుముద్దుగా పెంచారు నడిస్తే అరిగిపోతుందనుకునేవారు. ప్రతిచిన్నకోర్కెకూ 'గీ' మనేది. అన్నదే తడవుగా కోర్కెలను తీర్చేవారు

చిన్నతనములోనే తండ్రిచనిపోయినాడు ఏకైకపుత్రిక అగుటవలన నింటిలోని వారైతేనేమి, చుట్టుప్రక్కల వారైతేనేమి మాటాడేవారుకారు ఈ పిల్లకు నెక్కడ కోపము వస్తుందోనని ప్రతివారూ భయపడుతునే ఉండేవారు 'ఏమోనమ్మా' అని జాలిగానే మాటలాడుతూ ఉండేవారు ఒకతడవకూడా తనకోర్కెలు చెల్లక పోవుట యీమె యెరుగదు మిగిలినవారందరూ తన కోర్కెలు చెల్లించుటే ఆమెకు తెలుసునుగాని, మిగిలిన వారికోర్కెలను మెచ్చునకైనా ఆమె చెల్లించియెరుగదు బాల్యావస్థలోని ఆమె మానసిక ప్రకృతి యిది

సంవత్సరాలు గడచిపోయినాయి పిల్లకు పెండ్లివయసు వచ్చింది పట్టికుండ తొలచినా మన తొట్టెలోనే పోయమన్నారుగదా అని తల్లి, యీ పిల్లను తమ్మున కిచ్చి పెండ్లి వైభవముగా చేసింది రజస్వల అయింది కార్యము చేశారు తరువాత పిల్లయె డిపోవుట మొదలు పెట్టింది బాగా పుష్టివచ్చేటందుకు నాటువైద్యులచే మందిప్పించారు ఎన్ని నెలలుతిన్నా ఉపయోగము లేక పోయింది అప్పుడు తెనాలి తీసికొని వెళ్లి డా బీ. వద్ద మందిప్పించారు బీరువాలోని మందులన్నీ వాడిచూశాడు కాని ఆవగింజంతైనా గుణము కనపడలేదు, చివరకు నరములలోని బలహీనతవలన నీరోగము వచ్చిందని యేమేమో టానిక్కులు వాడాడు. ఉపయోగిస్తేగా.

కాపరానికివెళ్ళినతరువాత మొగుడితో అనుసరపత్నంగా ఉండాల్సివచ్చింది ఏమాత్రం ఎగతాళి చేసినా యీమెకు కోపమువచ్చేది తనపదునాలుగు సంవత్సరముల జీవితములోను తెలియని క్రొత్తసంఘటన యేర్పడ్డది కోపమువస్తే భరించుకోగలసత్తా యీమెకు అసలే లేదు - 14 యేండ్లలోనూ ఒకతడవైనా చవిచూస్తేగా- రోగము రెండువిధములు — ఒకటి శారీరకము, రెండు మానసికము ఈరెంటికిని అవినాభావసంబంధమున్నది ఒకేమార్గమునపోయి రోగమును నిర్మూలింప చూచుట కష్టము ఈమె రోగమును భౌతికముగా భావించి చికిత్స చేయుటవలననే కుదరలేదు.

చివరకు తొట్టివైద్యానికి వచ్చారు అప్పటికి నీమెకు ఆకలిలేదు విరోచనాలు ఎక్కువగా అయేవి నీరసముగా ఉండేది నరములలో మంటలు తీపులు కడుపులో గుడగుడ.

రాగానే కంటిని పరీక్షించి జీర్ణకోశములో దోషము లుండుటచే నిరువదిఒక్కరోజు ఉపవాసముంచినాము. రోజుకు 6 నారింజకాయలు ఇచ్చేవారము. ఆకలి కలి

గింది క్రమేపీ ఆహారమిచ్చాము విరోచనములు మళ్ళీ ప్రారంభించినాయి కంటితిని పరీక్షచేయగా నే అవయవము లోనూ లోపములేదు అన్నీ బాగానే ఉన్నాయి విరోచనాలు మాత్రము తగ్గ

అప్పుడు నాకూ యీమెకు నీక్రింది సంభాషణజరిగింది

నేను - నీపేరేమిటి

ఆమె - వే.స

నేను నీకేమీ రోగములేదే

ఆమె - ఏమోనండీ

నేను - నీకేదో భయమున్నది

ఆమె - లేదే

నేను - లేదంటే కాదు చెపుతా విను

ప్రతికోరికా ముందుగా మనసులో పుట్టుతుంది తరువాతనే భౌతికముగా వ్యక్తమవుతుంది కోపము, క్రోధము, భయము, ప్రేమ, అసూయ మొదలగునవన్నీ ముందుగా మనసులో కలిగి తరువాతనే భౌతికముగా వ్యక్తమగును కోపమువచ్చినపుడును, మూత్రమెక్కువగుటయు, భయముతోచినపుడు విరోచనము లెక్కువగుటయు, అసూయ కలిగినపుడు చెమట పోయుటయును గలదు

ఇకను నీరోగము - ఈ రోగము భౌతిక కారణములచే వచ్చినది కాదు నీ మనసులో నేదో భయమున్నది. అందువలననే నీ వీ బాధల ననుభవిస్తున్నావు వైద్యునెదుట దాపరికము పనికిరాదు దాచిపెట్టితే ప్రమాదము సంభవిస్తుంది

ఆమె— మీరు చెప్పినది నిజమైతే కావచ్చును గాని నా కా మాటలలో నమ్మకము [illegible]

నేను— నా మాటలనే నమ్మలేకపోతే నీ రోగము నయముకాదు నీ యిష్టమువచ్చినట్లు [illegible] అట్లనే జరిగింది ఏమిజరిగేది కాలమే చెప్తుంది

ఆరోగ్య సూత్రములు

యోగి రాఘవేంద్ర, మునులతోట

ఈ సృష్టి కంతటికిని మానవుడు కిరీటము వంటివాడు అట్టి ఉత్తమ జన్మపొంది నందుకు పశువులవలె ఆహార నిద్రా భయమైథునాదులచే కాలవ్యాపన చేయక, తన యందలి భగవదంశను, సంపూర్ణముగా వ్యక్తీకరింప జేసుకొని, పరమాత్మయందు లీనమగుటయే మానవ జీవిత పరమావధి అట్టి ఉత్కృష్ట జ్ఞానమునకై తగు కృషి సల్పుచు జీవయాత్ర గడుపువారంగరును మానవ సార్థక నామములు "జ్ఞానేన హీనఃపశుభిస్సమానః" అనగా జ్ఞానహీనులు పశువులతో సమానమని ప్రతీతి, కావున యుక్తా యుక్తా వివేకజ్ఞానముకల మానవుడు నిరంతర భగత్సేవా తత్పరుడై చతుర్విధ ఫలపురుషార్థంబులందు ఒంచే జన్మ సార్థకతయని గ్రహించి పాటుబడుట మంచిది అట్టి కృషి సల్పుటకు ఆరోగ్య భాగ్యమత్యావశ్యకమని వేరుగా నుడువవలయునా ?

మానవ జీవితమునకు ఆరోగ్య భాగ్యమే మూలధనమని మన పూర్వులు గ్రహించిన వారగుటచే, ఆరోగ్యశాస్త్ర సూత్రములను మన నిత్య జీవితమం దిమిడ్చియుండిరి. కాని నేటి నవీన నాగరికత పెంపొంది, సత్సంప్రదాయక సదాచార సత్ప్రవర్తనములు రూపుమాసి దురాచార దుష్ప్రవర్తనములు పెచ్చు పెరిగి పోవుచున్నవి తత్ ఫలితముగా ఆనందమయమగు మానవ జీవితము విపత్పరంపరలతో దుఃఖార్ణవములతో, భయంకర అకాలమృత్యువులతో తాండవించుచుండుట మనము వీక్షించుచునే యున్నాము ఇప్పటికైనను మన పెద్దల నుడువుల ననుసరించి యీదిగువ నుదహరించిన ఆరోగ్య సూత్రములను గుర్తెరింగి, ఆచరించి, తద్వారా దీర్ఘాయుష్కులై ధర్మార్థ కామమోక్షములను సంపాదించి దేశ సౌభాగ్యమును పెంపొందింతురుగాక!

1. జీవితము మహాపవిత్రమైనదని గ్రహించి పవిత్ర జీవనము చేయుము
2. పంచభూత సమ్మిళితమగు నీ దేహము అనారోగ్యవంతమైనచో మరల నాభూత పంచకము వలననే ఆరోగ్యవంతమగు నని నమ్ముము
3. క్రొత్తపనిముట్లును శ్రద్ధతో జాగ్రత్తగా నుపయోగించిన నవెట్లు చాల కాల ముపయోగపడునో, అట్లే నీ దేహమును నెక్కువ లక్ష్యముంచి కాపాడిన బహుదినముల దనుక ఆరోగ్యవంతమై, దృఢతరమై యుండును.
4. ఎప్పుడును ఔషధములనే ఉపయోగించు వాడు సదా రోగపీడితుడై యుండును
5. ఆహార పానీయ విహార, విషయములందు మితిమీరిన లోపమువలననే రోగోత్పత్తి యగును
6. సూర్యతాపసేవనవలన జీవశక్తి వృద్ధియగును
7. సూర్యకాంతివలన దేహాంతర్భాగము లుజ్జీవములై మాలిన్యములు వెడలిపోయి దేహమందు అనవసర కామాది ఉద్రేకములు, గిట్టి సంకల్పములు నశించి సహజమగు శాంతి సిద్ధించును
8. ఉదయసాయంకాలములందలి సూర్యరశ్మి యెక్కువ శక్తిప్రదమైనది మరియు ఆరోగ్యవంతమైనది కావున ఆవేళల భానుని సహస్రకిరణముల యందలి లేత గులాబిరంగును ఆస్వాదించుచుండుట మంచిది
9. నిత్యమొక గంట సూర్యకిరణముల సేవనవలన సర్వరోగములు నాశనమగు నను టలో సందియము లేదు
10. సూర్యరశ్మిలో చేసినవ్యాయామము ఎక్కువ బలవర్థకమైనది
11. సూర్యతాపసేవనవలన మానసికశక్తి పెంపొందును
12. సూర్యకాంతి సేవనమువలన హృదయభారము తగ్గి రక్తాభిసరణము తేలికగను, సరళముగను, ఉండును గాన ఆయుష్యాభివృద్ధియగును
13. సూర్యప్రకాశము స్వాస్థ్యమును వృద్ధిగావించును గాన నిత్యము - సూర్యరశ్మియందు నడకో, తోట పనియో, వ్యాయామమో విధిగా చేయుచుండవలయును
14. దేహము భరించనంత తీవ్రమైన ఎండలో తిరుగాడరాదు
15. ఏ గృహములోనికి సూర్యప్రకాశము చొరబడదో అట్టిది నివాసయోగ్యము కాదు
16. శరీరారోగ్య సంరక్షణమునకు బరిశుద్ధమగు వాయువును సదా సేవించుచుండవలయును
17. వ్యాయామము చేయుటవలన ఉత్తమారోగ్యము, శీతోష్ణాది సహిష్ణుత, సర్వాంగములు దృఢత, జఠరాగ్ని దీప్తికలుగును.
18. సకలవ్యాయామములలో దేశీయ వ్యాయామము సర్వోత్తమము.
19. వ్యాయామము మంచి చికిత్సకవంటిది అది హెచ్చు తగ్గులను సరిచేయును.

20 వ్యాయామము వీర్యరక్షణకుకూడ పరమోత్తమ సాధనము
21 వ్యాయామమువలన శారీరక, మానసిక దుఃఖములు దూరమగును
22 వ్యాయామము శరీరమున కమృతతుల్యము అందువలన దుర్బలేంద్రియములు సహితము బలసమన్వితములగును.
23 నిత్యము దేహమునంగలి ప్రతిభాగమును బాగుగా కదలునట్లును, అలయునట్లును పరిశ్రమచేయ వలయును.
24 ఏ వ్యాయామముచే బాహ్యప్రదేశమందలి పరిశుద్ధ వాయుసేవనము విశేషముగా చేయ నవకాశముండునో అట్టి పరిశ్రమయే శ్రేష్ఠమైనది
25 ఒకసంవత్సరము నియమపూర్వకముగా వ్యాయామము చేసినచో శరీరము సుందరమై బలిష్ఠమగును
26 ఇంద్రియలోలత్వము అన్ని అనర్థములకు మూలము మరియు బానిసత్వమునకు దారి తీయును కాన జితేంద్రియుడవు కమ్ము
27. వీర్యనాశనమే మృత్యువు అనగా వీర్యమును అమితముగా నాశనమొనర్చుకున్నవాడు ఎన్నియుపాయములు చేసినను అకాలమృత్యువునుండి తప్పింపుకొననేరడు.
28 శారీర మానసిక బలములను వృద్ధిచేయు ప్రయోగము లన్నింటిలో వీర్యరక్షణమే సర్వోత్తమము.
29 వీర్యముయొక్క ప్రతికణమునందును జీవనశక్తి నిండియున్నది కాన బలారోగ్యప్రజ్ఞాదుల నార్జింపగోరు స్త్రీ పురుషులందరు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును సక్రమముగా పాలింపవలయును.
30 బ్రహ్మచర్యవ్రతము బాగుగా పాలించిన గృహస్థు ఉత్తమసంతానమును బడసి సుఖించగలడు కావున నియత సమయమువరకు స్త్రీ పురుషమాత్రులెల్లరు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును విధిగా పాలించవలయును
31. స్నానమువలన అంతర్బాహ్యములు శుద్ధియై ఆరోగ్యము ప్రాప్తించును.
32. ప్రాతఃకాల చన్నీటిస్నానము అమృతతుల్యము.
33. ప్రాతః స్నానమువలన దినమంతయు మిక్కిలి యానందముగా నుండును
34. శీతలజలమందు శరీరమునకు బుష్టిని, మనస్సునకు తుష్టిని, నొసంగగల విద్యుచ్ఛక్తి యపారముగా నున్నది.
35 తలను తడుపక చన్నీటిస్నాన మెన్నడు చేయరాదు
36 నదీజలస్నానము మానవునియందుండు విద్యుఛ్ఛక్తిని వృద్ధిగావించి, దీర్ఘాయుష్మంతునిగా నొనరించును
37 ప్రవాహోదకమందు ఈదులాడుటవలన సకలావయవములకు మంచి పరిశ్రమ కలుగును
38 ఈదుటవలన స్వప్నదోషములు అనగా నిద్రలో వీర్యము స్ఖలనమగుట నివారణమగును
39 సముద్రోదకమునందొక విధమైన విద్యుచ్ఛక్తి యున్నది కాన అప్పుడప్పుడు సముద్రస్నానము చేయు టుత్తమము
40 వాతదేహులగు స్థూలకాయులును, దుర్బల దేహులగు రోగులును, ఉష్ణోదకస్నాన మాచరించుట మంచిది.
41 నిత్యము ఉతికిన దుస్తులనే ధరింపుచుండవలయును
42 దేహము భరించలేని చలిని వస్త్రములను ధరించి తగ్గించుకొనవలయును.
43 ధరించు దుస్తులు ఎక్కువగా నుండక సాధ్యమైనంత స్వల్పముగా నుండుట మంచిది
44 ఉతుకుటకు వీలుగానటువంటి వస్త్రముల నుపయోగించరాదు. ఒకవేళ నట్టిదుస్తులు విధిలేక ధరించవలసి వచ్చినను, తరుచు సూర్యప్రకాశములో ఆరవేయుచుండ వలయును.
45 నూలుగుడ్డలలో నిరాడంబరమగు ఖద్దరుగుడ్డలు మిగుల శ్రేష్ఠము
46 మనుష్యుని శారీరక, మానసిక, నైతిక స్థితులతడు భుజించు నాహారముమీద నాధారపడి యుండును.
47 మత్స్యమాంసములు మానవాహారము కాదు
48. మనము భుజించు ప్రతిపదార్థమును చక్కగా నమలి ఉమ్మినీటితోకలిపి ద్రవమగులాగు చేయవలయును. అప్పుడది సులభముగా జీర్ణమై త్వరగా రక్తముగా మారి బలమును ప్రసాదించును.
49 భుజించునపుడు చెడ్డభావములుగాని, మనఃక్లేశముగాని లేక సద్భావపూరితులై దైవభక్తికలవారుగా నుండవలయును. అట్లుగాక దురాచార దుష్టభావములు కలిగియుండిన నెట్టియుత్తమమైన ఆహారము సేవించినను సక్రమముగా జీర్ణముకాక అనారోగ్యమునకు హేతువు కాగలదు.
50. పిపాసము కలగనట్టియు, నిర్మల మైనట్టియు, యుక్తమైనట్టియు, ఆహారమును, జీర్ణశక్తి ననుసరించి మితిముగాను భుజింపవలయును.

51. ఒకసారి భుజించిన యాహారము జీర్ణమై సహజమగు నాకలి కలుగు నంతవరకు మరెట్టి పదార్థము భుజింపరాదు

52 ఆహార సేవనానంతరము అల్ప విరామము గైకొనియే కార్యమయినను చేయనగును

53 చలిది యన్నమును, పాచిన పదార్థములను తినుట రోగమును కొని తెచ్చుకొనుటయే

54, నోరు కాలునంత వేడిగల పదార్థముల నెన్నటికిని తినరాదు, అందువలన పండ్లు తొందరగా నూడిపోవును పేగులు దుర్బలమై, నేత్ర దృష్టిమందగించును. మరియు శుక్ల నష్టముజనించును

55 భోజనము చేయునప్పుడు మంచి నీరు త్రాగకూడదు కాని భోజనమునకు ఒకఅరగంట పూర్వము గాని, లేక భోజనానంతరమొక గంట తాళి గాని మంచినీరు త్రాగుట మంచిది

56 ఉపవాసము వలన జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమై జీర్ణశక్తి పెంపొందును

57 ఉపవాసము సర్వవ్యాధులకును సిద్ధౌషధము

58. ఉపవాసము శరీర దోషములనే గాక మానసిక మాలిన్యములను, నశింప జేయును

59 శరీర మానసిక బలముల సముపార్జించుట కుపవాసమొక ముఖ్యసాధనమైయున్నది.

60 నెలకు రెండు దినములుపవసించిన అట్టివారికేరోగము గాదని యిప్పటి ఉపవాస శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు ఈ సత్యము నే మన మతకర్తలు ఏకాదశీ వ్రతములో నిమిడ్చియున్నారు,

61 దప్పిక నెప్పుడును ఆపరాదు, ఏలయన దాని వలన ప్రాణశక్తి నాశన మగును

62, దినమునకు మూడు, నాలుగు శేర్ల నీరు త్రాగవలయును

63 ఒక్కమారు ఒకటి, రెండు శేర్ల నీరు త్రాగుట హానికరము అందు వలన బహు మూత్ర రోగము పుట్టును

64 దాహమగునపు డెల్ల స్వచ్ఛమైన చల్లటి నీటిని మాత్రమే త్రాగవలయును

65. ప్రాతఃకాలమున నిత్యము అర్థశేరు మంచి నీరు త్రాగుచుండిన రోగి గూడా నీరోగి కాగలడు

66 కల్లు సారాయి నల్లమందు గంజాయి మొదలగు మత్తు పదార్థముల నుపయోగింపకున్న కాలవలలోను, జలదారుగుంటలలోను పడి మరణించుటతటస్థించదు

67 కల్లు, సారాయి, బ్రాందీ, బీరు మొదలగు పానీయములు కడు ఘోరమయినవి. వానిచే మానవుని యందు గలయు సుగుణము లన్నియు నంతరించును.

68 కాఫీ, టీ, కోకో, సోడా మొదలగుపానీయము లన్నియు విషతుల్యములైనవి

69 కల్లు త్రాగుట, పైపానీయములు త్రాగుట, సమానమే

70 మద్య మౌషధ ప్రాయముగ స్వీకరింపబడినను మేలునకు మారుగ కీడునే కలిగించును

71 పొగాకు సేవనమువల అంధత్వము కలుగును,

72 చుట్ట, బీడి, సిగరెట్, గంజాయి మొదలగు ధూమపానము వలన హృదయ దౌర్బల్యము కలిగి అకాల మరణము సిద్ధించును

73 పొగాకు ఏరూపమున వాడినను వీర్యము పలుచనై పుంస్త్వము క్షీణించును

74 ఒకచిటికెడు పొడుము కోడి మున్నగు అల్పజీవుల యొక్క ప్రాణమును, క్షణకాలములో హరించును.

75. ధూమపానముచే పవిత్రమైన వాయువు, విషపూరితమై, సోదర మానవులకు, తదితర జీవరాసులకు హానిని కలిగించును

76 స్వాభావికమగు నిద్రకన్న శ్రేష్ఠతరమగు విశ్రాంతి లేదు

77 రాత్రివేళయందు నిద్రించనివాడు, దినమునం దేక్షణమునను సుఖింపజాలడు

78 నిద్రాభంగమువలన ఆయుఃక్షీణత కలుగును

79 సుఖనిద్ర కావలయునన్న నిత్యము దేహ మలయువరకు పరిశ్రమ చెయవలయును,

80 పగటినిద్ర, రాత్రిజాగరణ, అనిద్ర, అతినిద్ర కూడదు

81 సదా నిర్మల వాయు పూరితమును, పరిశుద్ధమును అగు స్థలమందే శయనింపవలయును

82 రాత్రులందు 9,10 గంటలకు నిద్రించి వేకువజామున 3,4 గంటలకు మేల్కాంచుట మంచిది

83. బాగుగా నిద్ర రానంతవరకు ప్రక్కపై పరుండరాదు

84 తిండి తినగానే పరుండరాదు అట్లు చేసినచో నిద్ర సరిగా రాక మనస్సు దుర్వ్యసనముల వంకకు పరుగిడును

85 నిద్రించు సమయమున మనస్సు ప్రాపంచిక గొడవలనుండి మరల్చి ఈశ్వరుని ధ్యానించుట మంచిది. అట్లు గావించినచో దుస్స్వప్నములు కలుగవు.

86. ఎట్టి పరిస్థితులయందును, మలమూత్ర అపాన వాయువులను నిరోధింపరాదు

87 సూర్య చంద్రులకు ఎదురుగా మూత్రము విసర్జింప గూడదు

88 సర్వకాలసర్వావస్థలయందును వీలున్నంత వరకు వెన్నుపూసను మెలికలు త్రిప్పక తిన్నగా నుండు నట్లు చూచుకొనుము

89 మనోవృత్తికిని దేహారోగ్యమునకును, అవినాభావ సంబంధమున్నది అందువలన కామ క్రోధ లోభ ములవలన, అనారోగ్యము సిద్ధించును

90 స్వార్థరాహిత్యమె మానవజీవిత వికాసమునకు హేతువు

91 దుఃఖమును త్వరగ మరువక మనస్సునందే యుంచు కొనిన, దేహము తప్పక శుష్కించును కాన సదా సంతోషముగా నుండ యత్నింపుము

92 ఇతరులను ద్వేషించుట నీకే నష్టము కాన, ప్రేమ స్వభావము కలిగి జీవింపుము

93 శారీరక మానసిక,విశ్రాంతిలేనిచో దేహము తప్పక కృశించును

94 ఔషధములను, ఆపరేషనులను, ఇంజక్షన్లను, టీకాలను గైకొనుట మానుము అవి తరుచు రోగము కంటె ముందు రోగిని చంపివేయును

95 ఎట్టి ఘోరవ్యాధియైనను ప్రకృతివైద్యమందు సులభముగా నివారణ మగును కాన ప్రకృతివైద్య మాచరించి సుఖింపుము

96 దైవప్రార్థనలేనిదే, మనశ్శాంతి కుదురదు మనశ్శాంతి లేనిదే దేహారోగ్యము లభ్యపడదు

97 గాఢమగు దైవధ్యానమువలన సమస్త శరీర,మానసిక వ్యాధులు నిర్మూలము కాగలవు

98 దైవచింతనవలన జీవద్రవము ఉత్పత్తియై దేహము నకు నూతనోజ్జీవమును కలిగించి, ఆయుస్సును పెంపొందించును

99 అర్జునునివలె వీరయుద్ధమొనర్చుము కాని రథ సారథ్యము భగవానుని చేతిలోబెట్టుట మాత్రము మఱువకుము

100 పరమేశ్వరుని పవిత్రనామమగు ఓంకారమును నిరంతరము జపించుచు, శారీరక మానసిక బంధముల నుండి విడివడి శాశ్వతానందమును బడయుము

అండవాతము అద్భుతముగా నివారణమైనది

కుదిర్చినవారు యోగి రాఘవేంద్రగారు

ఒకసారి అండమునకు ఆపరేషన్ చేసితినిగాన మరల చేయనవకాశము లేదన్నారు సివిల్ సర్జన్ గారు

మాది నైజాముస్టేట్ వరంగల్ చిన్ననాటి నుండియు ఆహార పానీయ, విహారము లందలి నియమమున నెట్టిదో యెరుగకుంటిని నియమరహిత జీవితమునకు శిక్ష యను నట్లుగా, ప్రథమమున మలబద్ధకము, అనంతరము కడుపు నొప్పి, తదుపరి తీవ్రమగు నడుమునొప్పి సంభవించినవి అవి దిన దిన ప్రవర్ధమానమై చివరకు అండవాతముగా పరిణమించినది ఇక నా యమబాధ అనుభవవేద్యమే కాని నేను వర్ణించి చెప్పజాలను బాధ సంభవించి నప్పుడు పరుండలేను, కూర్చుండలేను, సరిగదా చివరకు నిలుచుండుటకైనను నావలనుపడెడిది కాదు అట్టి దుర్భర దుఃఖావస్థలో, ప్రేక్షకులగుండె లవిసిపోవు రణబొబ్బలతో, నిముషమొక యుగముచొప్పున విరామము లేకుండా రెండు, మూడు దినములు యమబాధ పడు చుండెడివాడను అప్పటికి తాత్కాలికముగా బాధోప శాంతికలిగి, పోయినప్రాణి మరల గూటిలోపడి కొంచెము స్థాయిచిక్కినంతలో, వారము రోజులకే, మరల బాధ యథాప్రకారముగా తయారగుచుండెడిది. నాటి విషాదకరమగు నా స్థితిని తలంచుకొనిన నేటికిని దేహము కంపము నొందుచున్నది.

అండవాతము ప్రారంభమైన నాటినుండియు అంతులేని ఆయుర్వేద, యునాని మందులను సేవించితిని, ఆంగ్ల వైద్యుల నాశ్రయించి పెక్కు ఇంజక్షనులను గైకొంటిని కాని ఫలితము శూన్యమే, చివరకు సివిల్ సర్జన్ గారి కృపకు పాత్రుడనై ఆపరేషన్ చేయించు కొంటిని. తాత్కాలికోపశాంతి కలిగి, మరల కొద్ది కాలమునకే నా స్థితి శృతిమించి రాగమునబడినది మరల

సర్జన్ గారిని దర్శించగా ఒకసారి అండమును ఆపరేషన్ చేసితినిగాన మరల చేయనవకాశము లేనందున ఇంజక్షన్లు నిచ్చెదమనినుడివి, వారి శక్తివంచన లేకుండగా సూదులతో పొడిచిరి అందుకెట్టి బాధోపశాంతి లేక పోగా నా దేహదార్ఢ్యతకూడ క్రమస్య క్షీణించి పోసాగినది

ఆరు సంవత్సరము లీవిధముగా అంతులేని బాధ ననుభవించితిని, ప్రాణమా పోదు బాధా శమించు మార్గము కనిపించలేదు ఇక ఆత్మహత్యయే శరణ్యమని తలంచుచుంటిని

శ్రీ యోగి గారు నా దేహస్థితిని బాగుగా గ్రహింప గలిగినారు కాన నా వ్యాధి శ్రీవారి వలన తప్పక నివారణ కాగలదను పూర్ణమగు విశ్వాసము జనించినది అంతట శ్రీవారి యాజ్ఞానుసారముగ ఈ దిగువ నుదహరించిన రీతిని చికిత్స బడసితిని

ఉదయ, సాయంత్రముల యందు తొట్టిస్నానము 4దినముల కొకసారి ఆదిత్య పేటిక స్నానము,వారమున కొకసారి ఉపవాసము, అభ్యంగనస్నానము, ఉప్పు కారము లేని కూరలతోను, పండ్లతోను దినమునకు రెండు మార్లు ఆహారనియమముతోను చికిత్స ప్రారంభించిరి ఇట్లు 40దినములు గడచునప్పటికి 11 సంవత్సరములకు పూర్వము నివారణమైన మూర్ఛ వ్యాధి ప్రత్యక్షమైనది ఉన్నరోగాలకు తోడు పాతరోగాలు గూడా పైబడే సరికి, నాకు ఎక్కడ లేనికంగారు కలిగి శ్రీ యోగి గారితో మొర పెట్టుకొంటిని అంతట వారి స్వభావసిద్ధమగు చిరునవ్వుతో ఔషధముల వల్ల అణచివేయబడి, దేహమందు దాగియున్న వ్యాధులన్నియు నీ చికిత్సలో బయట పడి శాశ్వతముగా నివారణ కాగలవని నచ్చచెప్ప నా భయమును బాపిరి అప్పటినుండి మరల నెప్పుడు కనిపించ లేదు తరువాత 21దినములు దీర్ఘోపవాసము చేసిపథ్యముగైకొంటిని ఇప్పుడు యథాప్రకారము మామూలు భోజనము చేయుచుంటిని, కాని నా బాధలన్నియును నిర్మూలమై, సంపూర్ణారోగ్యము సిద్ధించి నవ్య తేజస్సుతోను, నవ జీవనముతోను సుఖించుచుంటిని

ఇట్లు,
ఊడపల్లి దుర్గయ్య.

మానవుల అల్పాయుర్దాయము శిశు మరణములు

కారణములు — నివారణోపాయములు

పువ్వాడ పేరాజుగారు

మన దేశము నందలి ప్రజల ఆయుర్దాయము పూర్వముకన్న సగటున బహు తక్కువగా నున్నదని పరీక్షవలన తేలుచున్నది ఇతర ప్రాక్పాశ్చాత్య దేశములతో బోల్చిచూచిన యెడల మన దేశము అన్నివిషయములందు వలెనే ఇందుకూడ హీనస్థితి యందున్నది దీనికి శాస్త్రజ్ఞులు గొప్పగొప్ప అల్లోపతీ వైద్యవిశారదులు పెక్కు కారణములు చూపుచున్నారు వాటిలోగొన్నిటిని తీసికొని పరిశీలించెదము (1) దేశములోని ప్రజల సగటు రాబడి బహుతక్కువ ప్రజలకు బలకరమైన యాహారము దొరకక పోవుట వలన జవశక్తి క్షీణించి ఆయుర్దాయము తగ్గుచున్నది (2) విటమినులు ఎక్కువ గల పదార్థములను తెలిసికొని వేరువేరు రకముల విటమినులలోనే యేవిటమినులుగలపదార్థము లవసరమో వానినే తీసికొనవలెను (3) పట్టణవాసములందే సరియైన వైద్యము లభించుచున్నది గాని పల్లెలయందు సరియైన వైద్యము లభించక పోవుటచే రోగములు కుదరక మరణము లెక్కువగు చున్నవి. (4) ప్రజాసామాన్యమునకుఆరోగ్య జ్ఞానము తక్కువగుటచే అంటువ్యాధులకు సంబంధము వలనగాని టీకాలు వేయించుకొనక పోవుటవలనను అంటువ్యాధులు వచ్చిన వారిని మిగిలినవారితో సంబంధము లేకుండ దూరముగా నుంచక యింటియందే యుంచుట వలనను నీ వ్యాధులు ప్రబలి మరణము లెక్కువగు చున్నవి (5) విద్యాజ్ఞానము లేకపోవుటచే ఆరోగ్యసూత్రముల పరిగణింక పోవుటచేతను (6)బాల్య వివాహములు (7) స్త్రీలకు విద్యలేనందు వలన శిశుపోషణము తెలియక పోవుట (8) మెట్టవేదాంతము పూర్వజన్మకు ముడిబెట్టి సరియైన ప్రయత్నముచేసి రోగములు రాకుండ జేసికొనక పోవుట, (9) అతిసంగమమువలన ఓజోశక్తినశించి ఆయుఃక్షీణమగుచున్నది, (10) బ్రహ్మచర్యవ్రతము యుక్తవయస్సు వచ్చువరకు పాటించక పోవుటచే శరీరశక్తి క్షీణించుచున్నది

1. సాధారణముగ పేదవారిలోకంటె భాగ్యవంతుల

యందే రోగములును మరణముల రేటును ఎక్కువగా నుండునుగాని తక్కువ గానందువలన బలకరమైన యాహారపులోటుచే మరణము లెక్కువనుటకు వీలులేదు మనుష్యునకు తిండికొరకెంతో ద్రవ్యమవసరము లేదు నాగరికతా ప్రభావముచే మనము భోజనముకొరకు చేయు ఖర్చున కనేకరెట్లు ఇతరఖర్చు లగుచున్నవి అందు అల్పాహారములు, బట్టలు, ప్రయాణ ఖర్చులు, నాటకములు మున్నగు వినోదములు, చందాలు ముఖ్యములు మనదేశ ముష్ణదేశమగుటచే విశేషదుస్తు లవసరము లేదు సరిగదా ఎంత తక్కువ శరీరభాగము గప్పబడిన అంత యారోగ్యము కల్గును అంగవస్త్రము మాత్రమే ధరించుచు మహాత్ముడు మనకు దారిచూపుచున్నను పాశ్చాత్య నాగరికతకలటువాపడి శరీరము గనబరచుటకే సిగ్గుపడుచు, వాయుప్రసారము లేకుండ గప్పిపుచ్చుట వలన చర్మము సహజశక్తిని గోల్పోయి దానిపనినది సరిగ నెరవేర్చలేకపోవును కాఫీ మున్నగు పానీయములు, అల్పాహారములు, జీర్ణకోశమునకు విశ్రాంతిలేకుండ పని కల్పించి జీర్ణశక్తిని చెరుపుచున్నవి ప్రయాణపుఖర్చులు వినోదముల ఖర్చులు మొదలగువానికి డబ్బుపాడుచేసుకొని తిండికి లేకుండ జేసికొనుట తప్పుగదా! చందాలు, ధర్మములు మొదలగువానికి పేదలు ద్రవ్యము ఖర్చుపెట్టరాదు ధనికులు మాత్రమే అందుపాల్గొనుట కర్హులు. గాన భోజనమున కవసరమగు ఖర్చు సక్రమముగజేసి మిగిలినదే యితరఖర్చుల కుపయోగపరచిన యెడల తగు పుష్టిగల యాహారము దొరకగలదు భాగ్యవంతులకు తగు పరిశ్రమలేక తినినయాహారము జీర్ణముగాదు అందువలన రోగము లెక్కువగును ఆ కారణముచే ఆయుఃక్షీణమగును గాన మీరు జీర్ణముచేసికొనగల్గినంత మాత్రమే భుజించినను, వ్యాయామముచే జీర్ణశక్తి నభివృద్ధిచేసికొనినను, లేక ఒకసారి తినినదంతయు పూర్తిగ జీర్ణమగు వరకు వేచియుండుటవలన గాని రోగపీడితులుగారు అందువలన మరణసంఖ్య తగ్గును పై కారణములచే సగటు ఆయుర్దాయము తగ్గుటకు కారణము తగు పరిశ్రమ లేక, జీర్ణశక్తికిమించి తినుట యని తేలుచున్నది.

2 విటమినులు A, B, C, D. E తరగతులుగ విభజించి అందే విటమినులు దేనిని వృద్ధిచేయునో, ఆయా విటమిను లెయే పదార్థములందు ఎక్కువగ లభించునో శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టి తెలుపుచున్నారు ఈ జ్ఞానము మనకెంతవర కవసరమో తెలిసికొనవలసి యున్నది ప్రాకృతజీవనులకు పశుపక్ష్యాది యితరజీవులతోబాటు ఈ జ్ఞానముతో నిమిత్తములేదని నాయూహ ఏలనన ప్రతిపదార్థమునందును నేవోకొన్ని విటమినులు లేకపోలేదు భగవంతుడు జీవకోటికి తగు పదార్థము ప్రసాదించి యున్నాడు ఆ పదార్థములను మన తెలివితేట లుపయోగించి అనవసరమార్పులు చేయక మనకెంత పదార్థము జీర్ణముచేసుకొను శక్తిగలదో అంతమాత్రమే తినినయెడల కావలసిన జవసత్త్వములు గలిగి పూర్ణాయు రారోగ్యములు పొందవచ్చును గాన పూర్ణాయుర్దాయము క్షీణించుటకు విటమిను జ్ఞానము లేకపోవుట కారణముగాదు

3 వైద్యవిషయములో బాగుగ నాలోచించిన పట్టణవాసములందు అల్లోపతివైద్యము కావలసినంత దొరకుచున్నదిగదా? అందే యేటా ఎల్లకాలమునందును అంటువ్యాధులును, కాలికరోగములును వ్యాపించి యుండుటయు, వానిచే మరణసంఖ్యకూడ అధికముగ నుండుటయు జూచుచున్నాము. తరుణవ్యాధులకొరకు వైద్యమవలంబించుటయు, ఆరోగములు మందులు, ఇంజక్షనులచే నణచపడి కాలికవ్యాధులుగ మారి రోగి మరణించు వరకు వైద్యులు వదలక ఆయుర్దాయముతోబాటు రోగియొక్క అర్థము సగమును గుంజుకొను చున్నారు పల్లెలలోని ప్రజలకు పట్టపరీక్షలయందారితేరిన అల్లోపతీ వైద్యుల సాహాయ్యము లేక పోయినను నేగచ్చాకో మందుగా నిచ్చు వైద్యుల సహాయముతో వైద్య సహాయము గలవారి సంఖ్య కంటె తక్కువగా నంతమంది జనులు పల్లెలందును జీవించు చున్నారు అల్లోపతీ వైద్యులయినను అందరు రోగులను బ్రతికించ లేక పోయినను మరణకారణమునకు బాధ్యతవహించనక్కర లేకుండ సర్టిఫికెట్టులను పొందుటయే వీరికి గల అధిక్యతగ దోచుచున్నది

4. ప్రజాసామాన్యమున కారోగ్య జ్ఞానము లేనిమాట నిజమే గాని ఆ జ్ఞానమును కలిగించుటకు తగు బోధ కావలెను. వారి కారోగ్యమున కవసరమగు పుష్టికరములగు పదార్థములు సులభసాధ్యములు కావలెను అపారమైన సంపదలచే తులతూగుచూ, నిత్యము వినోదము కొరకే తినుటయు, ఇంద్రియలోలురై త్రాగుబోతులై యుండుట దూష్యము లేని పాశ్చాత్య దేశీయుల సహవాసముచే నలవాటుపడిన కాఫీ, సిగరెట్టు, బీడీ మున్నగు మరుకును బుట్టించు పదార్థములును, సారాయములు గంజాయి మొదలగు నిషా వస్తువులును సేవించుట మాని అందు కగు డబ్బును పుష్టికరములగు పదార్థములకును

ఆరోగ్యమునిచ్చు పండ్లు కూరగాయలు ముఖ్యముగ వానికిని ఉపయోగించునట్లు జేయుటయు ప్రజల కష్టసుఖములు గమనించి వారికి తిండికి మిగులునట్లు పన్నుల భారము తగ్గించుటయు కల్లు, సారాయములు పుచ్చుకొనకై నదొరక కుండ జేయుటయు నిర్బంధముగ వేయు టీకాల వలన అంటువ్యాధులెట్లు తగ్గుటలేదో గ్రహించి ఆరోగ్య శాఖకగు అమితవ్యయము తగ్గించి ప్రజలకు సద్బోధచేసి పాశ్చాత్య దేశములలోవలె టీకాల నైచ్ఛికముగమార్చి డాక్టర్లు ఇంజక్షను చేసినగాని విశేషద్రవ్యము లాగు కొనవీలుండదని చీటికి మాటికి ఇంజక్షను చేయుట మాన్పి తరుణ వ్యాధులను రసవిషపాషాణాదులచే నణచుటచే మన దేశమెట్లు అంటువ్యాధులకును దీర్ఘ వ్యాధులకును స్థానమైనదో తెలుసుకొని ఎందువలన ప్రజల ఆయుర్దాయమునశించి అల్పాయుర్దాయమగు చున్నదో వీనినిమాన్పి సులభసాధ్యమును నిరపాయ కరమునగు ప్రకృతి హోమోపతి ఆయుర్వేద ఔష ధములను వృద్ధిచేసిన మరణ కారణములు నశించగలవు

(5) విద్యాజ్ఞానము సామాన్య ప్రజలకు లేనిమాట సత్యమే అదివచ్చుటకు దేశీయ పాలనము రావలెనుగాని జవాబుదారీ కాని పరదేశపాలన వలన నిది లభ్యము గాదు దైవసంకల్పము దేశము నభివృద్ధి పరచవలెననియున్న ప్రజలకు స్వలాభాభిలాష తగ్గి ఐక్యతకుదిరి పరదేశ పాలన పోవునట్లు ప్రయత్నించ వలెనేగాని మరియొక విధమున సాధ్యపడదు.

7 బాల్యవివాహముల వలన స్త్రీ పురుషులకు పిల్లలనుగనునట్టి ఈడు రాకమునుపే సంతానోత్పత్తి గలుగుచున్నది అందువలన తల్లిదండ్రులును వారి సంతానమును బలహీనులగుటయు, అంతకంతకు ప్రజలశక్తి క్షీణించి దుర్బలులై ఆయుర్దాయము క్షీణించుచున్నదను విషయము కొంత నిజమే యైనను బాల్యవివాహములు మాన్పించినంత మాత్రమున ఈ లోపము సర్దుబాటుగాదు బాల్యమున వివాహమైనను గర్భాధానము చేయుట తగు నీడువచ్చిన తరువాతనే గదా! ఇంద్రియచలనమునకు మనస్సే కారణము. చిన్నతనములోనే స్త్రీ పురుషులకు ఒండొరులయందు దుష్ట ప్రేమ అంకురించుటవలన, నింద్రియము పలచబడి, స్ఖలనముగలిగి అనేక వ్యాధులకు పురుషులు గురియగు చున్నారుగాన బాలురకు చిన్నతనమునందు స్త్రీదృష్టి తగులకుండ జాగ్రతబెట్టుటయు, బుద్ధి సర్వదా, విద్యా వ్యాపారములమీద నిలచి విషయముల మీదకు పోవుటకు వీలులేకుండ పిల్లలను పెంచుటయు అవసరము వివాహ మెప్పుడు జరిగినను మనస్సు ఇతర వ్యాయామములమీద పనిచేయుచుండిన యెడల ఈ లోపము భర్తీయగును బాల్యవివాహములవలనను రజస్వలానంతర వివాహము వలనను గూడ గుణదోషములు గలవు వానిని మన హిందూ సాంప్రదాయమునుబట్టి సవరణచేయవలెనేగాని పాశ్చాత్యపద్ధతి నవలంబింపవలసిన పనిలేదు

7 స్త్రీలకు విద్యలేనందున పిల్లలను ఆరోగ్యవంతులనుగ జేయు జ్ఞానము లేదనుట సత్యమే! గాని పాశ్చాత్య విద్యనేర్చి గుమాస్తాలుగాను, స్కూలు మాష్టర్లుగను తయారుచేసి పురుషులతో ఉద్యోగములకు పోటీకి వచ్చునట్లు చేయుటచే నీ లోపముతీరదు మన పూర్వపు స్త్రీలలో అక్షరజ్ఞానములేని ముసలమ్మలందరును శిశువుల నారోగ్యవంతులుగ నుంచు జ్ఞానము కలిగియే యుండిరి వారి ఆజ్ఞావర్తులగు పిల్లలతల్లులకును పిల్లలకును లోటులేకుండెడిది ప్రస్తుతమందు కూడ స్త్రీపురుషులకు వేరువేరువిధములుగ తగు విద్య నేర్పవలెను అందువలన సంసారమునందు ఎవరిపాత్ర వారు సరిగ నెరవేర్చి కుటుంబపోషణకు లోటులేకుండ సంసారమును స్వర్గ తుల్యముగ జేసికొనగలరు భార్యాభర్తలు దేహములచే నిద్దరైనను మనస్సులును ఆశయములును వేరుగాక లాభనష్టములు, ప్రేమలు ఒకటే గావున సంసారమను బండిని లాగుటకు ఒండొరులు సహాయపడు విద్య నేర్పిన శిశుమరణములు తగును

8 మనదేశమునందు, కర్మసిద్ధాంతము, పురాకృతమను పదములు మనలను తృప్తిగలిగి కష్టములకోర్చుకొనునట్లును పాశ్చాత్యులకు బానిసలుగనుండునట్లును తయారుచేయు చున్నవి రోగమునకును, ఆరోగ్యమునకును, దరిద్రమునకును, ఐశ్వర్యమునకును, బానిసత్వమునుండి విముక్తి పొందుటకును మనచేతలే కారణములుగాని దైవముగాని కర్మగాని బాధ్యులుగారు పాశ్చాత్యదేశములు ఐశ్వర్యముతో తులదూగుచుండ మనమిట్లుండుటకు మనకర్మ సిద్ధాంతమే కారణము. సోమరిపోతు తనమునకును, అపాత్రదానములకును ఈ సిద్ధాంతమే కారణము ఇప్పుడైనను మేల్కొని భగవద్గీతలో పరమాత్ముడు బోధించినట్లు నిష్కామకర్మచే దేశము నుద్ధరించి ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యముల నందప్రయత్నించ వలెను,

9 అతి సంగమము గూడదు పశుపక్ష్యాదుల నాదర్శకమును తీసికొని మనుష్యుడు ఉత్కృష్ట జన్మకల వాడగుటచే విషయ లోలుడగుటకు జన్మించ లేదని గ్రహించి సం

భోగము సంతానోత్పత్తి కొరకే గాని, విషయ సుఖము లలో మునిగి తేలుటకు కాదు. కాంట్రాసెప్టిను ఉపయోగించి సంతానము లేకుండ జేసుకొని విషయ సుఖముల మానవక్కర లేదను పాశ్చాత్య సిద్ధాంతము మనకుపనికి రాదు. అవినీతికరములగుపనులు చేయుటకు మనమత మొప్పదు. "అతి సర్వత్ర వర్జయేత్" అను నుడిని గ్రహించి ఆహార నిద్రా మైథునముల యందు మిత మవలంబ నీయము.

10. బ్రహ్మచర్యము దాని నవలంబించ వలసిన విధులు, విద్యాభ్యాసము, గురుసేవ, జీవనోపాయములసంపాదన, ముందురాగల గృహస్థాశ్రమమును భరించగల శక్తిసామర్థ్యముల సంపాదించుటకు తగు జ్ఞానము, మున్నగు విషయములు మన శాస్త్రముల యందు గలవు. వానిని గ్రహించి బ్రహ్మచర్యమును సరిగ పాటించుటచే ఆయుర్దాయము పెరుగ గలదు, గావున కారణముల నశింప జేసిన కార్యము దానంతటనదే నశించును. కాని మాటలతో కార్యములు సాధింపబడవు. ప్రతి మనుష్యుడును కర్మవీరుడై దేశమునుద్ధరించ బ్రయత్నించ వలెను. దేశాభిమానము, స్వలాభ స్వసుఖ త్యాగము సంఘము కొరకు చేయ సిద్ధముగా నుండునట్లు పిల్లలను తయారు చేయుట. అందుకు తల్లిదండ్రులు ఆదర్శప్రాయులుగ నుండుట అవసరము.





సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి జీవన సాధకులు
ప్రకృతి చికిత్సా నిపుణులు అగు
వైద్యరాజ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు, వారి కుమారుడు,
(భీమవరం) ప్రకృతి చికిత్సాలయం

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published By Dr. P. VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

ప్రకృతి చికిత్సాభిమానులగు పాఠకులకు మనవి

అయ్యా,

అత్యంతాసక్తితో ప్రకృతివైద్యగ్రంథములను తెప్పించుకొని చదివి వాని సహాయమున స్వయముగ వ్యాధులను నివారణచేసికొన్నవారు మీలో చాలమంది యున్నారు. ప్రకృతి వైద్యవిజ్ఞానమును పెంపొందించుకొని వైద్యులై సోదరీ సోదరులకు సేవచేయుచున్న సత్పురుషులు, పుణ్యస్త్రీలు యున్నారు అట్టి ఈ గ్రంథములను ఆంగ్లమునుండి అనువదించియు, అనుభవపూర్వకముగ వ్రాసియు మా కార్యాలయమునకు ప్రకటన నిమిత్తమై ఇచ్చిన గ్రంథ కర్తలకు ప్రకృతిమాత పరమశాంతి నొసంగియున్నది.

లోగడ మేము ప్రచురించిన గ్రంథములయొక్క ప్రతులు చాలవరకు అయిపోయినవి. తిరిగి కొన్నింటిని పునర్ముద్రణము చేయగలిగితిమి. ఇంతలో యుద్ధము వచ్చినది. కాగితమునకు విపరీతమైన ధర, కరువు వచ్చినది. అందువలన కొన్ని గ్రంథములను పునర్ముద్రణము చేయలేక పోయినాము. సునిశితవైద్యము, తొట్టివైద్యము, సుఖసంసారము ప్రతులు కొలదిగనే యున్నవి.

ప్రకృతి గృహవైద్యము, ఆరోగ్యతత్వము కాపీలు ఇతరులకు ఇచ్చుటకు లేవు. ప్రకృతి వైద్యవిద్యార్థులకు మాత్రము కొద్ది ప్రతులను ప్రత్యేకముగ యుంచినాము.

తక్కిన గ్రంథములుకూడ ఎక్కువగ లేవు కాన అత్యవసరముగ గ్రంథములు గలవారు మాత్రమే రకమునకు ఒక కాపీమాత్రమే తెప్పించుకొనవలెను ఆర్డరిచ్చిన గ్రంథములలో మా వద్ద ఆనాటికి నిల్వయున్న గ్రంథములనే పంపెదము అయిపోయిన గ్రంథములను పంపలేక పోయిన క్షమించవలెను ఈ గ్రంథములకు వెనుకటి ధరలనే యుంచినాము. ఇకముందు పునర్ముద్రణచేయ నవకాశము లభించిన ధర పెంచవలసివచ్చును ఈ క్రింద వివరింపబడిన గ్రంథములు మాత్రమే ప్రస్తుతం మా వద్ద అమ్మకమునకు (కొలది కాపీలు మాత్రమే) సిద్ధముగ నున్నవి కావలసినవారు ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడకు వ్రాసికొన్న లభించును.

మేనేజరు – ప్రకృతి

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు	రూ అ
సునిశితవైద్యం	4 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0
జలచికిత్సా గ్రంథములు	
తొట్టివైద్యము	3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాన నియమములు	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉషఃపానము	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0
ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు	
నిర్వ్యాచారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0

సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
ఆహారసంస్కారణము	0 4 0

దురభ్యాసఖండనములు

తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంత - సారాపీపా	0 4 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

రోగమేల కలుగును?	0 14 0
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసము	0 5 0
సుఖసంసారము క్యాలికోబైండు	4 0 0
,, అట్టబైండు	3 0 0
బాలనీతి	0 8 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము	
1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4,5,6,7, భాగములు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తపరిక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 6
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 8 0
సూర్యనమస్కారపటము	0 4 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
మశూచికము	0 14 0

వేదాంతము, ఇతరములు

హరివాసరము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు	
1 భాగము	0 8 0
2 భాగము	0 8 0
భగవద్గీతాసారము	0 6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	1 8 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	వెల	1 4 0
17,18,19,20,21,22,23సంపుటములు	వెల	3 0 0

Printed by Mr I V Ratnam, M Sc, at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published
By Dr P. VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.

ప్రకృతి

ఏప్రియల్
1945

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక

సంవత్సర చందా రు 3—0—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 27 ‖ బెజవాడ, ఏప్రిల్ 1945 ‖ సంచిక 4

ప్రణయలీల

ఆంగీరసుడు

17 వయస్సు

వాత్స్యాయనుడు స్త్రీ పురుషులను ఏరుకొనుటను గూర్చి యిట్లుచెప్పెను స్త్రీపురుషుల మధ్య ఉండ వలసిన తేడా అతడందు స్పష్టముగానే చెప్పెను "త్రివర్షాత్ ప్రభృతి న్యూనవయస్కామ్" అనగా పురుషునికన్న స్త్రీ యొక్క వయస్సు మూడు సంవత్సరములు మొదలుకొని తగ్గిఉండవలసినదని వ్రాసెను అనగా వారిద్దరి మధ్య కనీసము మూడు సంవత్సరాలైనా తేడా ఉండవలెనని అర్థము అంతకంటె యెక్కువ ఉండవచ్చు ననియును అర్థము

పురుషుని కన్న స్త్రీకి అయిదు సంవత్సరములు ముందుగా యౌవనోదయమగును అనగా పదిహేను సంవత్సరములు జరుగు నప్పటికి స్త్రీ రజస్వలగును నాజూకుగాను, పనిపాటలు లేని వారును ఇంత కన్న పెందలకడనే రజస్వలయగుటయును కద్దు అట్లే పురుషులలోకూడా కాయకష్టముచేసికొని జీవించేవారలలో 20 సంవత్సరములు వచ్చే వరకు మిథున వాంఛ తగ్గియే యుండును నాగరికుల మను కొనే వారి యిండ్లలో భోగముల మధ్య పెరుగుచుండుట వలన మగపిల్లలకు మిథునవాంఛ 17, 18 సం॥ ల లోనే కలుగును

ఏమైనప్పటికినీ స్త్రీపురుషులమధ్య 5, 6 సంవత్సరముల వయసు తేడా ఉండటము చాలా అవసరము

ఇరువది సంవత్సరముల వరకు బ్రహ్మచర్యము జరిపిన మగవాడు వయసు తేడా చూచుకోనక్కర లేకుండా యుక్తవయస్సు రాలైన ఆడుపిల్లను వివాహ మాడవచ్చును నా అభిప్రాయమిది అతడు 15, 16 సంవత్సరముల కన్యను వివాహమాడవచ్చును మిగతా విషయాలు సరిపడితే 24,25 సంవత్సరముల కన్యను వివాహ మాడినా పరవాలేదు కాని 15 సంవత్సరములకు తక్కువ యీడుగల పిల్లను వివాహమాడుటలో నేమీ సబబులేదు. ప్రారంభములో సంసారములో నేమీ చిక్కులు రావు కాని వయసు రానురాను మగవాని యందు పుంసత్వము లోపించిపోవుటయు మగవాడు తాను వివాహమాడిన చిన్న భార్యను సంతోష పెట్ట లేక పోవుటయు తటస్థమగును అందువలననే స్త్రీ పురుషులమధ్య 5 మొదలు 10 సంవత్సరముల వరకు వయసు తేడా ఉండవచ్చును

మొదటి భార్య తన 30 వ యేటనో, 40 వ యేటనో చనిపోగా రెండవసారి వివాహమాడే సందర్భములో పురుషులు సామాన్యముగా అదివరకు వివాహము కాని చిన్నపిల్లలను పెండ్లి ఆడుచుండుటయే మన దేశములో జరుగుచున్నది మొదట మొదట ఆ సంసారాలు సుఖప్రదముగానుండినా చివర, చివర హింసాకరముగా తయారగుతాయి ఎంత యెక్కువ చెప్పినా స్త్రీ, పురుషుల మధ్య 15 సంవత్సముల కన్న యెక్కువ తేడా ఉండుటకు వీలులేదు అనేక సంసారాలను చూచిన అనుభవజ్ఞులు ఈ విషయములలో ఐక్యకంఠ్యముగానే మాటలాడుతారు పురుషునికన్న స్త్రీ మిక్కిలి చిన్నదైనపుడల్లా పురుషుడు తనయందు న్యూనభావాన్ని ఆరోపించుకొంటాడు, ఎవరు తమయందు న్యూనభావాన్ని ఆరోపించుకొంటారో వారియందు సహజముగా ఉండే శక్తులుకూడా సరిగా పనిచేయవు ఈసంగతి అనేకతడవలు ఇదివరకే వక్కాణించి ఉన్నాను తనకన్న తనభార్య యందు కామశక్తులు ఎక్కువగా నున్నవని పురుషునకు తోచిన ప్రతి సందర్భములోను అతడామెను అనుమానించును అనుమానముతోనున్న మగవానికి తన భార్యయొక్క వినయ విధేయతలు విపరీతముగానే తోస్తాయి ఆసంసారము స్త్రీకి అడుగు అడుక్కీ పీడాకరముగానే ఉంటుంది

ఇరవై సంవత్సరములకు తక్కువ వయసుగల మగవాడు వివాహమాడవలసి వచ్చినపుడు మూడు సంవత్సరాలైనా చిన్నపిల్లనుచూచి పెండ్లాడాలి అనగా పదునెనిమిది యేండ్లవాడు, పదిహేనుఏండ్లపిల్లను పెండ్లాడవచ్చునేగాని, పదహారు, పదిహేడేండ్లపిల్లను పెండ్లాడరాదు, పదునెనిమిదవయేడు వచ్చునప్పటికి మగవానికి సర్వాంగసౌష్ఠవమేర్పడదు సాంప్రయోగిక శక్తులుంటవి, సంతానోత్పాదనశక్తికూడా ఉంటుంది నికా

ఆ కలిగే సంతానము "జాతోవా న చిరంజీవే, జీవేద్వా దుర్బలేంద్రియః' అనే సూత్రానికి అనుగుణముగా ఉంటారు అంటే వానికికలిగే సంతానము దీర్ఘాయువు గలవారుగా ఉండజాలరు ఉండినా యింద్రియముల సౌష్ఠవముకలవారుగా ఉండరు కనుకనే వాత్స్యాయనుడుకూడా 'త్రివర్షాత్ ప్రభృతి' అని వాడియున్నాడు అనగా కన్య యువకునికన్న మూడు సంవత్సరాలైనా చిన్నదిగా ఉండాలి అంతకన్నా పెద్ద పిల్లను సుతరాము చేసుకోరాదు అయిదు సంవత్సరాలుండటము సామాన్యముగా మంచిది. భాగ్యము బాంధవ్యము, సౌందర్యము, మొదలగునవి కలిసివచ్చినపుడు కనీసపక్షముగా మూడుసంవత్సరాలు చెప్పబడినదేగాని సామాన్యముగా మూడుసంవత్సరాల తేడా చాలదు.'

25 సంవత్సరాలు దాటిన మగవాడు వివాహమాడవలసి వచ్చినపుడల్లా సామాన్యముగా యుక్తవయస్సు వచ్చిన పిల్లను వివాహమాడుటయే మంచిది లేదా 1,2 రెండు సంవత్సరాలలో సంప్రయోగార్హత కలిగే కన్యనైనా చేసుకోవాలి నా అభిప్రాయమిది 25 యేండ్ల మగవానితో స్త్రీకి సంప్రయోగార్హతకల్గుటకు ఆమెకు 15 సంవత్సరాలు తక్కువ లేకుండా ఉండవలెను మన దేశములో సంప్రయోగార్హతకు రజోదర్శనమే సరియైన చిహ్నముగా అనేకులు భావించుచున్నారు. నిజమేమనగా రజస్వల అయిననాట నుండి మిథునక్రియకును, సంతానోత్పత్తికిని ఆమె యందు శక్తి ఉంటుంది కాని ఆ శక్తి సంపూర్ణ సౌఖ్యము నొసంగునట్టిదిగా ఉండదు ఆమెకు కలిగే సంతానముకూడా దుర్బల సంతానముగాను, అకాల మరణాన్ని పొందే సంతానముగాను ఉంటుంది అందు వల్లనే 15 సంవత్సరాల లోపల గర్భాదానము చేయ కూడదని సుఖసంసారము నందు వ్రాసియుంటిని

కన్యావరులను నియమించ నేర్పడిన అప్తులు ఈ విషయము లన్నియూ మనసులో ఉంచుకొని వరణము చేయుదురు.

విద్యావ్యాసంగములలో గాని, దేహపరిశ్రమను కోరే వృత్తులయందున్నవారికిగాని, మిథున భావములు ఆలస్యముగానే జ్వలించును. అందువలన కూడా భౌతిక శాస్త్ర పరిశోధనలు, చేస్తూనో తర్క వ్యాకరణాలలోనో, సాహిత్యగోష్ఠియందో తమ దృష్టిని కేంద్రీకరించిన యువకులు సంసారాన్ని పోషించే ఆర్థిక సామర్థ్యము లేనపుడు ఒక భార్యను మెడకు కట్టుకొని, ఆ సంసారములో నుండి వెల్లగిలలేక తమకు ప్రియతమమైన పరిశోధనలకు స్వస్తి చెప్పి చింతించువారిని మన మనేకులను నిత్యమూ చూచుచునే ఉన్నాము ఇంతే కాకుండా పరిశోధన యందు నిమగ్నుడై భార్య కామవాంఛను తృప్తిపరచుటకు వ్యవధి లేక ఆమెను తృప్తిపరచబోయి రెంటికి చెడి, బాధపడువారిని కూడా మన మనేకులను చూచుచున్నాము అందు వలన ఒక వివాహము కుదుర్చుటకు ముందు ఆ సంసారము నందుండే బాధ్యత వరుడు ఎరుగ గలుగుటకు అతనికి కనీసము 18 సంవత్సరాలైనా ఉండాలి అతని జీవితములో నే మార్గమును త్రొక్కతలచుకొన్నాడో సంప్రదించి మరీ వివాహ బంధములో అతన్ని ప్రవేశ పెట్టాలి

పెండ్లికోసమే చదువుకొనేవారు కొంతమంది ఉన్నారు ఆ చదువుయొక్క లక్ష్యము వివాహమే వివాహమైన మర్నాడు చదువు మానేస్తారు వారు చదివేటప్పుడు కూడా ఆ చదువు కుంటినడకతోనే ఉంటుంది అయితే యీ చదువు ఎందుకు చదువుతారూ అంటే యెక్కువ డబ్బు కట్నము ఇచ్చేవారు,చదువులవల్ల నేదో లాభము ఉన్నదని నమ్మేవారు పల్లెటూళ్లలో నుండి వ్యవసాయము చేసుకొనేవారికి తమ పిల్లల నిచ్చుటకు వెను కాడుతారు కన్యాదాతలు చాలామంది యిట్లు మోసపోవుటయు గలదు ఈ పిల్లవానికి పల్లెటూరిలో నుండి వ్యవసాయము చేసుకొనేవ రికి ఉండు దేహసౌష్ఠవము ఉండదు శిశుగా చదువుకొనేవారికి ఉండే మనోబలము ఉండదు. మురికినీటిని పడబోసే వస్త్రముల వలె వీరు బస్తీ జీవనములో ఉండే చెడుమార్గాన్నంతా స్వాధీన పరచు కొంటారు ఇట్టివారికి వివాహము చేయవలసి వచ్చినపుడు పిల్ల 5 యేండ్లకంటే నెక్కువచిన్నది కాని పిల్లనే వివాహము చేసి, విద్యకు స్వస్తి చెప్పుటయే మంచిది

డబ్బున్నదిగదా అని కులగౌరవాల కొరకేమి యీడుకాని పెళ్ళిళ్ళు చేయటము చాలా ఘోరమైన పని అందువల్లనే స్త్రీ, పురుషుల మధ్య 5 మొదలు 10 సంవత్సరముల తేడా ఉండాలని వ్రాసియున్నాను. ఇట్టి సంసారాలు సుఖప్రదముగా ఉంటాయి రెండవ పక్షముగా వరుడు, వధువుకన్న మూడు ఏండ్లయినా పెద్దవాడుగా ఉండాలి. వరుడు అంతకన్న చిన్నవాడుగా ఉండరాదు. అలాగే పురుషుని కన్న స్త్రీ పదిసంవత్సరాలు చిన్నదిగా ఉంటే చాలు. ఆ సంసారము కూడా

సుఖముగానే ఉంటుంది రెండవపక్షముగా ఒకనిభార్య అతనికన్న 15 సంవత్సరాలు చిన్నదిగా ఉండవచ్చును ఏ కారణము చేత కూడా ఇంతకన్న చిన్నదిగానుండ రాదు.

కొన్ని ధర్మశాస్త్రిలలో మగవాడు తన వయసులో మూడవవంతు వయసుగల ఆడుదానిని వివాహ మాడ వచ్చునని ఉన్నది అవ్రాసిన ఋషులకాలము, దేశాచారాలు, స్త్రీ, పురుషులకుఉండే దార్ఢ్యము మనోబలాలు నే నూహించ లేకుండాఉన్నాను ఇప్పటి కాలాను గుణ్యముగా వయోనిర్ణయను చేశాను ముందు ముందు కాలాల్లో నీ వయోనిర్ణయములో తేడాలు వస్తే రావచ్చు అప్పుడు దేశకాల, పాత్రిను సారముగా అవసరమయిన మార్పులు చేసుకోవచ్చును.

18 ఆరోగ్యము

సుఖసంసారములో కన్యావరణము అనే ప్రకరణములో వధూవరుల ఆరోగ్యమునుగూర్చి కొంత వరకు వ్రాయబడినది అందు తెలుపటి చిహ్నములవలన లోపలి ఆరోగ్యమునెట్లు కనిపెట్టవచ్చునో కొంత వరకు వ్రాయబడి ఉన్నది అంతకన్న కూడా వివరముగా తెలుసుకొనుట అవసరము చిరకాలమునుండియు మన దేశమునందు హస్తసాముద్రికము, దేహసాముద్రికము, పుట్టుమచ్చల శాస్త్రము, మొదలగునవి వాడుకలో నున్నవి, అవి విస్మృతిములగుట వలనను, స్త్రీపురుషుల ఆరోగ్యము ప్రణయానికి ప్రధాన మగుటవలనను, నీ ప్రకరణములో ఆరోగ్యాన్ని గురించి యింకా కొంత వివరముగా చెప్పుతాను.

ముఖవైఖరీవిద్య తెలిసినవారు ఏవిధముగా ఒకానొకరి ఆరోగ్యాన్నిగురించి తెలిసికొనగలరో రూపము అనే ప్రకరణములో వ్రాసిఉన్నాను ఎవరు నిలుచున్నప్పుడు తమ తలను ముందుకు వంచుకొని ఉందురో వారికి వెనుకవైపున రోగపదార్థము ఉండును. దేహము యొక్క వెనుకవైపున నాడీమండలము ఉండును. ఆనాడీ మండలమునందు అన్యపదార్థము చేరినపుడే వెనుకవైపు బరువగును. ఆబరువును సహించుకొనుటకు తల ముందుకు వంగును తల ముందుకు వంగక నిలబెట్టిన యెడల వారి దేహముయొక్క వెనుకభాగము బరువగును అందువలనవారు తిన్నగా నిలుచుండజాలరు వారు తలయెత్తుకొని నడచినయెడల వారికి నడకసాగదు. ఇందువలన మనకు తెలిసేదేమంటే అట్టివారి నాడీమండలములో మరికి చిక్కుకొన్నది వారు మొదట మొదట మిక్కిలి చురుకుగానున్నట్లు కాన్పింతురు తరువాత వారి నాడీమండలమునందు నింకనూ యెక్కువ మాలిన్యములు చేరినతోడనే వారి చురుకుతనము తగ్గిపోవును అట్టివారికి మొదట కామేచ్ఛ యెక్కువగానుండి కొంతకాలమునకే నపుంసకత్వము ఏర్పడును స్త్రీలలో గర్భస్రావము, అకాల ప్రసవము, వంధ్యాత్వము, కలుగును

అన్యపదార్థము వెన్నులోనే కాకుండా తలలోకూడా. చేరినపుడు మూర్ఛ, ఉన్మాదము, అపస్మారము, పక్షవాతము మొదలగు వ్యాధులుకూడా తోడగును ఇట్టివారుకూడా తమ తలను ముందుకు వంచుకొని ఉందురు తలయొక్క వెనుకభాగము లావై యుండును ముచ్చలిగుంట పూడిపోయి ఉండును, డబ్బుకోసము, కులగౌరవము కోసమని యిట్టివారిని వివాహమాడిన వారికి సంపూర్ణదాంపత్య సౌఖ్యము లభించదు

ఇతరదేశాలలో రక్తపరీక్షచేసి స్త్రీ, పురుషుల దేహాలలో సవాయిరోగ బీజములున్నవీ, లేనిది కనిపెట్టి వివాహ యోగ్యతను నిర్ణయించు చున్నారు మనదేశములో కూడా మనదేహములలోని రక్తమును తీసి పంపిన యెడల పెద్ద ఆసుపత్రులలో రక్త పరీక్ష (Wasser man tests) చేసి నిర్ణయింపగలరు. సర్వ సౌఖ్యములను సవాయి రోగము భంగపరచ గలదు అయితే యీ పరీక్షకు వెంతమంది ఒప్పుకొంటారు ? నిజమే, కాని తన దేహములో సవాయి ఉన్నయెడల తాను పరీక్ష చేయించుకొని తమ దేహారోగ్యమును కుదుటపరచు కొనవచ్చును గదా. అట్లే తన తోటివారి ఆరోగ్యము కూడా పరీక్ష చేయించి వారు ఆరోగ్యవంతులైన తరువాతనే సంతానోత్పాదనను ప్రారంభించిన నెంతబాగుండును ?

దీనికి పెద్ద ఆడంబరము కూడా లేదు భార్యాభర్తలు సంప్రదించుకొని ఒక వారములోనే దేహము నందలి ఆరోగ్యము యొక్క స్థితిని నిర్ణయించు కొనవచ్చును. తరువాత కొద్ది కాలములోనే ఆరోగ్యమును కూడా పొందవచ్చును

వివాహ కాలమునకు పూర్వమే అప్తులైనవారు ముఖవైఖరీ శాస్త్రము నెరిగి ఉన్నయెడల వధూవరుల దేహారోగ్యమును తేలికగానే కనిపెట్ట వచ్చును. సవాయి ఒకటి, రెండు దశలలో ఉన్నప్పుడే చర్మము చూచిన

యెడల వారికి సవాయి ఉన్నదని ముందుగా నిశ్చయింపవచ్చును పచ్చసెగ (Gonorrhea)ను దేహమునందు అణచివేసినప్పుడెల్లా చర్మము పలచబడి నిగ, నిగలాడుచుండును ఇంతేకాకుండా ఒక కుటుంబములో తల్లిదండ్రులు, సవాయి, పచ్చసెగ మొదలైన వ్యాధులుగలవారైనయెడల ఆ కుటుంబములోని బిడ్డలు ఆయా రోగ ప్రవణతలు (predisposition) గల వారుగా ఉండే సంగతి నిర్వివాదమైనది

చిన్నవయసులోనే క్షయ, ఉన్మాదము, మూర్ఛ, అపస్మారము మొదలగు వ్యాధులచే మరణించినవారి బిడ్డలకు కూడా ఆ రోగ ప్రవణతలు ఉండును కనుకనే వధూవరులను ఎన్నుకొనేటప్పుడు ఈ విషయములను మనసులో ఉంచుకొని నిర్ణయించవలెను

కాలు, చేతుల గోళ్ళు, ఊపిరితిత్తుల బలమును తెలియచేయును గోళ్ళు దృఢముగా నున్నయెడల ఊపిరితిత్తులు బలముగా నున్నవని చెప్పవచ్చును గోళ్ళు పలచగాగాని పగిలిగాని ఉన్నయెడల ఊపిరి తిత్తులు దుర్బలముగా నున్నవని అర్థము. క్షయ, ఉబ్బసము, మొదలగు వ్యాధులచే బాధపడువారి గోళ్లమీద నిలువు గీరలుండును ఇవన్నీ ఒక తడవ చూచుటతోనే తెలిసే విషయాలేను ముక్కుకూడా ఊపిరితిత్తులనే చెపుతుంది అందుకనే 'చంపకనాస' సౌందర్యమునకు చిహ్నముగా చెప్పబడినది 'చంపకనాస' అంటే సంపెంగ పూవువంటి ముక్కు గలది ముక్కు ఎండిపోయి ఉంటే ఊపిరితిత్తులలో కాలిపోయే వేడి ఉన్నదని అర్థము చీమిడికారే ముక్కు ఊపిరి తిత్తులలోని శ్లేష్మమునకు గుర్తు

కన్నులు మెదడును చెపుతాయి కన్నులు విశాలముగానుంటే మెదడుకూడా విశాలముగా ఉంటుంది కంటిలోని తెల్లగుడ్డు ఎంత తెల్లగా ఉంటే మనసు అంత నిర్మలముగా నున్నదని చెప్పవచ్చును కన్నులు ఎంత సొగ తేలిఉండునో మనసుఅంత ఉల్లాసముగాఉండును కన్నులలో ఎర్రజీరలు ఉన్న యెడల మెదడులో చికాకు ఉన్నదని అర్థము

నోరు జీర్ణకోశము యొక్క ఆరోగ్యమును చెపుతుంది. నాలుకమీద, పన్నుల మీదను పాచి పేరుకొని ఉంటే జీర్ణకోశములోనూ, ప్రేగులలోనూ ఆమము పేరిఉన్నదని అర్థము. నాలుక ఎర్రగా పుండువలెఉంటే జీర్ణకోశములోను, ప్రేగులలోను మండము ఎక్కువగానున్నదని గుర్తు. నాలుక పగిలి బీటలు వారి ఉంటే జీర్ణావయవాలలోనే కాకుండా జననేంద్రియాలలో కూడా మండము ఎక్కువగానున్నదనిగుర్తు

చెవులు చిన్నవిగాఉంటే తెలివిగలవారుగా ఉంటారని, చిరకాలమునుండీ చెప్పుకొనుట కద్దు

దేహములో ఉండే మల, మూత్ర, శ్వాస అవయవాలలోని లోటును భర్తీ చేసే అవయవము చర్మము అందువల్లనే అవయవములో లోటుఉన్నా, చర్మముయొక్క మార్దవము, రంగు, కాంతి, స్థితిస్థాపకగుణము, మారిపోవును మలకోశము స్వధర్మమును సరిగా నిర్వహించనపుడు ఘనరూపమైన మలములు చర్మము క్రిందకు చేరుకొనునుగాన చర్మము పెళుసెక్కును మూత్రావయవములు తమ పనిని సరిగా నిర్వహించనపుడు ద్రవరూపమైన మలినములను చర్మము వెలువరింప వలసి వచ్చుటచేత చర్మము క్రిందకు ద్రవరూపమైన మలములుచేరును అందువలన చర్మము కాంతి తగ్గి పాలిపోవును. వాయురూపమైన మలములు చర్మతలమునకు చేరినపుడు చర్మము యొక్క స్థితిస్థాపక గుణము తగ్గి ఉబ్బియుండును ఇట్టిది ఊపిరితిత్తులలో రోగమున్నపుడు మాత్రమే కనుపించును.

గోళ్ళకు ఎగువగానుండే చర్మము మిగతా దేహముకన్నా నల్లగా నున్నప్పుడెల్లా సవాయి మొదలగు వ్యాధులు దేహములో జీర్ణించినవని అర్థము

చుట్టతాగే వాని పెదవులు నల్లపడుటయు, పొడుముపీల్చేవాని కన్నులు ఎర్రపడుటయు అందరు ఎరిగిన విషయమేను. మితిమీరి కాఫీ తాగేవారి చర్మము నల్లపడుతుంది.

చుట్టపీల్చేవారు, టీ తాగేవారు, ఆ విషమును దేహములో నిముడ్చుకొందురుగాన వారి కన్నులలో పసుపు కలిసిన ఆకుపచ్చని రంగు కనుపడును,

కనీనికపరీక్షించిన నింకా యెన్నో విషయాలు తెలుసుకోవచ్చును గాని అవి స్థూలముగా పరీక్షించుటకు వీలులేదు స్థూలముగా కొంతవరకు చెప్పవచ్చును

పాదరసము దేహములో జీర్ణించి ఉన్నప్పుడు కంటి నల్లగ్రుడ్డుమీద నిగనిగలాడే తెలుపురంగు కనబడుతుంది కంటిలో నిట్టి తెలుపురంగు కనబడినప్పుడెల్లా దేహమునందు చర్మవ్యాధులు ఉన్నవనియు అవి పాదరసముతో అణచి పెట్టబడినవనియు తెలుసుకొనవలెను ఈ చర్మ వ్యాధులకే కొందరు గంధకము వాడెదరు అట్టివాని

నల్ల గ్రుడ్డుమీద పసుపు పచ్చని ఛాయలు కనుపించును. పొగాకు వాడునట్టివారి కంటి యందును, లోహజాతి మందులు తినునట్టివారి కంటియందును, తుప్పురంగు కనబడును జ్వరములు క్వయినాతో అణచివేయబడి నపుడు వారి కన్నులయందును, టీ యెక్కువగా త్రాగు నట్టివారి కన్నులయందును, ఆకుపచ్చని ఛాయలు కనుపించును.

ఇష్టమువిూద పరీక్షచేయుటకు వీలైనయెడల నింకా యెన్నో సూక్ష్మాంశములు చెప్పుటకు వీలున్నది దీనికి ప్రత్యేకముగా "కనీనికానిదాన శాస్త్రము" ను చదవవలయును

స్త్రీలలో గర్భాశయము వృద్ధి పొందక గిడసబారి ఉండును ఇట్టివారు 'మాచకమ్మ' లనబడుదురు. వీరికి స్తన సౌష్ఠవము ఉండదు వీరికి గర్భధారణము, సంతానము కలుగుటయు ఉండదు ఇంతేకాక డా యిట్టివారు అకాలములోనే వార్ధక్యమును పొందుదురు సంప్రయోగమునందు వీరికి సంపూర్ణమైన యిచ్ఛ ఉండదు, సంప్రయోగమునందు వీరు త్వరగా డస్సిపోవుదురు ఇట్టి లోటు సామాన్యముగా పృష్ఠభారముగల వారిలోనే తటస్థపడును గర్భాశయము గిడసబారినవారికి తెలివితేటలు కూడా చాలా తగ్గి ఉండును చాక చక్యము ఉండనే ఉండదు ఏపనియందును సామర్థ్యము ఉండదు. అయిన దానికీ, కానిదానికీ త్వరగానే కోపము వచ్చును అతి స్వల్ప కారణానికి నేడుచుచుందురు. ఇట్టి ఆమెను వివాహమాడిన గృహస్థు బాధను వర్ణింప నలవికాదు కనీనికానిదానశాస్త్రము తెలిసినవారు ఈ దశను సులభముగా కనిపెట్టగలరు

ఎడమకన్ను అడుగు భాగములో ఎడమ సగములో మొదటి భాగమున స్త్రీ జననేంద్రియముయొక్క స్థానమున్నది దానికి ఎగువగా గర్భాశయము యొక్క స్థానము గలదు ఆ చోట నల్లని మచ్చగాని, చుక్కగాని ఉన్నయెడల గర్భాశయము గిడసబారినదని చెప్పవచ్చును అయితే ఈ పరీక్ష చేయటానికి స్త్రీ యిష్టపడదు అందుచేత నీ పరీక్ష చేయుట నిజముగా కష్టమేను

మాటయొక్క ధ్వనినిబట్టి కూడా దేహములో ఉండే బలమును నిర్ణయింపవచ్చును ఇట్లే మాటలవలన ఒకరి యందలి విజ్ఞానము, వాదపటిమ, వదరుపోతుతనము, వినయము, పెంకితనము, మూరత్వము మొదలయినవి స్థూలముగా గుర్తు పట్టవచ్చును.

గుండెలలో బలము ఉన్నప్పుడెల్లా మాట స్ఫుటముగాను గంభీరముగాను ఉంటుంది

ఈ సంగతులన్నీ మనసులో పెట్టుకొని వ్యాధులను ఏరుకోనవలెను

సైకోపతీ

(సత్యమ్)

నమ్మకము లేకపోవుటచేత నెంత చిన్నరోగమైనను నెంతదుస్సాధ్యమో నెంతమంది యెన్ని బాధ లనుభవిస్తారో తెలుసుకొనుటకును మరొకవిచిత్రమైన కథను చెపుతాను, ఈ కథ కల్పితము కాదు ప్రత్యక్షముగా జరిగినది యథా తథాగా యెరుగుదును కాబట్టి తూ, చా,లు తప్పకుండా వ్రాస్తాను అతిశయోక్తి యేమీ లేదు

ఏదీకూడా ఆగంతుకముగా జరుగదు ప్రతి పనికినీ కార్య కారణముల సంబంధమున్నది ఈ సంబంధమును తెలుసుకొనలేక, నిరోధించుటకు మనోనిగ్రహము లేక జిహ్వాకు దాసులై కొట్టుకుపోయి అన్నిరోగాలను కొని తెచ్చుకొని, నానాబాధల పడుతున్నారు బాధలన్నీ పడునప్పుడు జాతకచర్య అనో, కర్మ అనో, విధి బలవత్తర మనో వీరు తృప్తి చెప్పికుంటారు అదంతా యోగమనో, కరణమనో సమాధానము చెప్పుతారు

ఇదంతా కర్మ ప్రభావము కాదనీ, అ. వార్యము కాదనీ, వార్యమేననీ, స్వయం కృతాపరాధమే ననీ, చేసుకోంది, యేమీ రాదని, అనుభవించంది పోదనీ – ఏదో అట్లాగే వస్తుందిలే అట్లాగే పోతుందిలే, వచ్చేటప్పుడు మనకు చెప్పి వచ్చిందా పోయేటప్పుడు మనకు చెప్పి పోవటానికి అని చెప్పేవన్నీ శుద్ధాబద్ధములని, తప్పును ఒప్పుకోలేని దొంగలు చెప్పే కుంటి సమాధానాలన్నీ యీ వ్యాసకర్త నిశ్చితాభిప్రాయము,

కథను చెప్పబోయే ముందు భార్యా భర్తల సంబంధమును గూర్చి తెలుసుకొందాము

సృష్టి క్రమము జరుగుటకు స్త్రీ పురుష లిద్దరును అవసరమే ఈ రెంటిలో నే ఒకరు లేకపోయినను సృష్టి జరుగదు సృష్టి జరగాలనే యెక్కడో పుట్టిన ఆడపిల్లనైనా యెక్కడో పుట్టిన మగపిల్లవానితో కలుపుచున్నారు వీరిద్దరును సంసార శకటమును లాగుచున్నారు దాంపత్య జీవితము సుఖవంతముగా జరగాలంటే వీరిద్దరూ కూడబలుకుకొని నడవాలి

కాలము ఎట్లాగైనా గడచిపోతుంది. ఎవరి కోసము నిలబడదు జీవితమును బాగా గడుపుకోవాలంటే యీ శాస్త్రాలతో పనియుంటుందిగాని, యేదో ఒకవిధంగా గడచిపోతుందిలే అని తృప్తిపడేవారికి ఇన్ని శాస్త్రాలతో పనేలేదు. అప్పుడు సృష్టిజాలమంతటిలోను ఉన్నత స్థానమాక్రమించిన మానవునకును మిగిలిన పశుపక్ష్యాదులకును ఆటే తేడాఉండదు

స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ యీ ఒమిరిక ఉండాలి వీరిద్దరూ యీ క్రింది విధముగా భావన చేయాలి తదనుకూలముగా సంచరించాలి

నేను స్త్రీని నాకు ఒక పురుషుడు అవసరము అందుకుగాను నాతల్లిదండ్రులు నన్ను ఈయనకు ఇచ్చి వివాహముచేసినారు బ్రతికే నాలుగు రోజులూ యీయనతోనే గడపాలి ఇచ్చుటనే ఉండాలి ఆయనకు అనుకూలముగా ఉండాలి ప్రతికూలముగా ఉంటినా అంటే ఆయన ఒయటకు అనకపోయినా మనసులోనైనా అసహ్యించుకొంటాడు ఎక్కడ దాపరించిందిరా ఈ పాడుపీడ అనుకొంటాడు

చిన్నప్పుడు పుట్టింటి దగ్గర నేనో గారాబముగా పెరిగినా అదేగారాబము ఇక్కడ జరగాలంటే జరగదు. ఈ పరిస్థితులకు అనుకూలముగా మనమే మారాలి ఒక కామసౌఖ్యాన్ని పొందటానికే మొగుడు దగ్గరకు రాలేదు దానితోబాటు మిగిలిన కుటుంబభారాన్నంతా నేనుకూడా మోయాలి అని స్త్రీభావనచేసి అందుకనుకూలముగా సంచరించాలి

ఇక పురుషుడు అనుకోవాలి గదా, సృష్టికి స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరూ అవసరమేను ఒక స్త్రీతోగాని పురుషునితోగాని సృష్టి జరగదు అందువలననే ఈమెను నాకు అంటకట్టారు మా యిద్దరకు కలిగిన సంతానమే భావికాలానికి పెద్దవారవుతారు తల్లిదండ్రులను చెలికత్తెలను వదలి మా యింటికి వచ్చిన యీమెను జాగ్రత్తగా ఉపయోగించుకోవాలి పొట్టకి కొడితే ఆసలే పోతుంది

వీరిద్దరూ పైవిధముగా భావనచేసుకొని అంగాంగి సంబంధముతో సంసార శకటమును లాగారా అంటే దాంపత్య జీవితము స్వర్గతుల్యమగుతుంది. లేదా నరకము తయారే!

ఈ భావన స్త్రీలోఉండి పురుషునిలో లేక పోయినా, పురుషునిలో ఉండి స్త్రీలో లేకపోయినా, రసాభాసమే సిద్ధము ఈ భావన పురుషునిలో మాత్రమే ఉండి స్త్రీలో లోపించుట వలన నీ ఉభయుల దాంపత్య

జీవితము ఎట్లా భగ్నమైందీ యీ క్రింది కథవలన మాచదువరులే గ్రహిస్తారు

ఈమెది తెనాలితాలూకా, పేరు మన సంపన్న గృహస్థు నింటపుట్టినది పేరు ప్రతిష్ఠలుగల కుటుంబము తల్లి దండ్రులకు కలిగిన మలుమారిసంతానము తొలిమారి సంతానము విఫలమగుటచే నీ పిల్లను చాలా గారాబముతో పెంచారు ప్రతిచిన్న కోరికనూ అడిగినదే తడవుగా చెల్లించేవారు గీ మంటే చాలు, తన పని పూర్తి అగుతుందను భావము. ఈ పిల్ల మనసులో చిన్నప్పుడే నాటుకుపోయింది ఎన్ని జాకీలు పెట్టి పీకినా యీ భావము బయటకుపోదు వీరితోబుట్టువు లకు పిల్లలు లేకపోవుటచేత నీ పిల్లను అచ్చటనే పెంచారు దానితో నీ పిల్ల పెంకితనము మరీ యెక్కువైంది గీ మంటే చాలు కొండమీది కోతైనా దిగివస్తుందనే భావము పాతుకుపోయింది

తాను ఒక స్త్రీననియు, ఒక మగవానితో కలిసి తాను సంసారము చేయాలనీ, ఆ మగవాని సుఖదుఃఖములను తాను పంచుకోవాలనీ, అచటనే అణగిమణగి ఉండా లనీ, ఆమెకు ఒకనాడైనా తోచలేదు తల్లిదండ్రులు చెప్పనూ లేదు

పెరిగిపెద్దదైంది. ధనవంతుడు, ఆరోగ్యవంతుడు, బుద్ధి మంతునకిచ్చి పెండ్లిచేశారు అతను విశ్వవిద్యాలయ పట్టభద్రుడు, వైద్యశాస్త్రవిశారదుడు, సాంప్రదాయ కుడు మంచి చెడ్డలను విచారించు రోగల ఆలోచనా పరుడు

కాపురానికి వచ్చింది చిలకా గోరింకలవలె కాలము గడుపుతున్నారు ఇట్లా ఉండగా నీమెకు ఒకటి, రెండు చిన్న రోగాలు వచ్చినాయి అందికలోని తొట్టి వైద్యము చేసినారు నయమైంది

రోగము వచ్చిందిగదా పాపమని మొగుడూ అత్తా చాలా గారాబముతో చూచారు చాకిరీ చేశారు రోగము నయమైంది

"ఎక్కడ అరిగిపోతుందోనని మొగుడూ అత్తా చాలా గారాబముతో చూస్తున్నారు ఈ అదృష్టము అంద రకూ ఉంటుందమ్మా అని చుట్టుప్రక్కల వాళ్లంతా అనిపోయేవారు ఈ మాటలన్నీ విన్న ఆమె అను కొనేదిగదా- నేను చాలా అదృష్టవంతురాలను కాబట్టే నన్నిట్లా వీరు చూస్తున్నారు, చాకిరీ చేస్తున్నారు, ఇంకా రోగమువస్తే యింకా గారాబాన పెట్టుతారు. రోగము ఉన్నా లేకపోయినా రోగము వచ్చినట్లే పడుకోవాలి

మొగుడూ, అత్తా నాకు చాకిరీ చేయటానికే పుట్టారు. నేను ప్రత్యుపకారముగా వారి కేమీ బదులు తీర్చవల సిన పనిలేదు కడుపునిండా తినడము, పెల్లకిలా పడు కోవడమేనాపని ఇంటిలోని పనిపాటలతో నాకేమీ పనిలేదు ఏదియెట్లా పోతే నాకేమి ? అని మనసులో రూఢిచేసుకొంది మనసులో కలిగిన కోరికయే భౌతిక ముగా వ్యక్తమైనాయి నిద్ర వచ్చినా రాక పోయినా పడుకోవడము మొదలు పెట్టింది నాలుగు రోజులు గడచే టప్పటికి ఇదే అలవాటై పోయింది చివరకు మార్చుకొనుటకుకూడా శక్యము కాలేదు ఇదే మాన సికమైన హిస్టీరియా.

ఈ రోగము పుట్టకుండానే ఉండాలి గాని పుట్టిందా అంటే పుడకలతో గానిపోదు

ఈ అయిదు, ఆరు సంవత్సరములూ తన దేహానికన్నా యీమెనే యెక్కువగా ప్రేమించిన భర్త యీమె ముద్దుకూడా కడిగాడు

తన కొడుకును బట్టేగాక, రోగము వచ్చింది పాపమని మానహీనమైన మాటలన్నీ పడి, తన కూతురు కన్న నెక్కువగా ప్రేమించింది కాబట్టే అత్త అడ్డమైన చాకిరీ చేసింది

ఏమో బాగుపడుతుందని అటు పుట్టింటివారు ఇటు అత్తింటి వారు కూడా చాలా చాకిరీ చేశారు బాధ పడ్డారు. ఆమె ఒక్కతే వేరు విధముగా భావనచేయుట చేత, ఆమె జీవితమే వ్యర్థమై పోయింది వీరు చేసిన చాకిరీ అంతా వ్యర్థమైపోయింది

ఆమెయొక్క తప్పుడు నిర్ణయమువలన నింత మంది యీ శిక్ష ననుభవించారు ఆమె నిర్ణయమే సరిగా నున్నట్ల యితే యీ బాధలే కలిగేవికావు

నాడీవ్యథ - మనోవ్యాధి

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు,
ప్రకృతి వైద్యులు, వేటపాలెం

(ఫిబ్రవరి సంచిక తరువాయి)

మనోవ్యాధినుండి విముక్తియగుటకు పరోపకార చింతయే పరమౌషధమని ముందు వ్రాసియున్నాను ధనమును గాని, విద్యనుగాని సంపాదించుటలో విశేషములేదు దానిని సద్వినియోగము చేయుటలోనే గొప్పతన మున్నది మనశ్శాంతి యున్నది దానము చేయుటలోను ఉపకారము చేయుటలోను, ప్రతిఫలము కోరరాదు స్వార్ధము నపేక్షించి చేయుపనులు వ్యర్థములు, ఇతరులు సంతోషించవలెననిగాని, మెచ్చుకొనవలెననిగాని, బిరుదులు సంపాదించవలెననిగాని, ఇతరుల బాధపడలేక గాని చేయు దానములు నిరుపయోగమైనవి మనము చేయు దానములలో పాత్రత గుర్తించి చేయుటవ సరము నీవు దాచిన డబ్బుచుండువు, బిచ్చగాడు దొరకడు కానీ కొరకు నీవెంటబడును నీవు లేదన్నను రావద్దన్నను నిన్ను విడిచిపెట్టడు నీ పని భంగమవుననియో వాని బాధపడలేకయో, ఒకకాని యిచ్చి పంపివేతువు కాని ఆ దానము నిరుపయోగమైనది ఒక గుడ్డివాడు వీధి ప్రక్కన కూర్చొని కాని బాబూ, కాని బాబూ, గుడ్డివాడిని బాబూ, కడుపు కాలిపోతున్నది బాబూ, అని మొరపెట్టుతూ ఉంటాడు. వాడు నిమ్ములను చూడలేడు నీవెంటరాలేడు నీవు వాని దీనాలాపముల నాలకించి వాని కొరకు దానము చేయుదువేని అది నీకు పరమానందమును కలుగజేయును నిన్ను భగవంతు డాశీర్వదించి రక్షించును

మనము నిరుపయోగమైన ఖర్చులు అనేకములు చేయుచున్నాము. అఖర్చులలో పదియవపాలు సద్వినియోగము చేయుదుమేని అది మన జీవిత సౌఖ్యములకు పునాదిగా ఏర్పడగలదు మన యింటికి ఏ అర్ధరాత్రి వేళనోనలు గురు బంధువులువస్తే ఇంట్లోవస్తువులున్నా లేకపోయినా అప్పుతెచ్చియైనా వారికి పెట్టి పంపుతాము ఎంత పెద్ద మాటలుఅనినా లెక్కించే పోతారు, కానిఏచింతకాయ తొక్కుతోనో గోంగూరతొక్కుతోనో పరమానందపడే అతిధివస్తేఒకపూట పెట్టలేము ఎందువలన?పెట్టలేకయా? కాదు. పరమార్ధ చింతలేకనే ఈ రోజులలో రైలు ప్రయాణాలలో మూడవ తరగతి టిక్కట్టు దొరకనప్పుడు సెకండ్ క్లాసు టిక్కట్టయినా కొని ప్రయాణము చేస్తున్నాము. ఎంతో నిరుపయోగముగా పాడై పోతున్నది కాని ఏబుద్ధిమంతుడైనా "రామార్పణమని" ఒక్క పావలా దానము చేయుచున్నాడా, పరోపకారములోనున్న మహత్తు అర్థమగు వరకు ధనము వ్యర్థమై పోతూయుంటుంది మనవలన సోదరమానవులుసంతోష పడితే ఆ సంతోషము మనలో ప్రతిఫలిస్తూయుంటుంది ఇదియే గొప్ప ప్రకృతి రహస్యము

ఇది షుమారు పాతికముప్పది సంవత్సరముల నాటిసంగతి ఒకరోజున మా యింటికి రాత్రి 9 గంటల వేళ నొక బ్రాహ్మణుడు వచ్చి వాకిట పంచలో చదువుకొనుచున్న నన్ను భోజనము కావలెనని యడిగినాడు నేను వెంటనే లోనికి వెళ్ళి మా అమ్మగారితో ఈ సంగతి చెప్పగా ఆమె వంట ఐయిపోయినది, మళ్ళీ ఎక్కడ వంటచేసేది ఆయనను వెళ్ళమనిచెప్పు అని విసుగుతో అన్నది నా మనస్సు చిటుక్కుమన్నది కష్టమేసినది ఆమెను వంటచేసి పెట్టమని బాధించడమా, లేక ఆయనను వెళ్ళమనడమా తోచలేదు ఏపనియైనను ఇతరుల బాధవలన చేయు పనులు నిరుపయోగమైనవి గనుక, ఆమెను బాధించకుండా ఆ బ్రాహ్మణుని వెళ్ళమని చెప్పి పంపితిని కాని నా మనస్సు బాధించుచునే యున్నది ఆయన కెక్కడైనా భోజనము దొరికినదో లేదో యని నా మనస్సు బాధింప మొదలుపెట్టినది అరగంటవరకు ఆలోచిస్తూ అరుగుమీద కూర్చున్నాను నాకు ముందుపెట్టి మా అమ్మగారు లోపల భోజనము చేయుచున్నది నేను తొందరగా ఇంట్లోకివెళ్ళి "అమ్మా మామయ్య వచ్చాడు, అన్నం ఉన్నదా" అని నవ్వకుండా తమాషాగా అన్నాను "ఎంతలో వంటచేస్తాలేరా" అంటూ ఆమె త్వరత్వరగా భోజనం ముగించుకొని, చెంబుతో నీళ్లు తీసికొని మామయ్య ఎక్కడరా అంటూ వాకిట్లోకి వచ్చింది నాలో నేను నవ్వుకుంటూ అరుగుమీద కూర్చున్నాను "ఒంటేలుకు వెళ్లాడులే" అన్నాను అంతట చెంబు అక్కడపెట్టి లోనికి పోయి నిప్పురాజేసి వంటకు సిద్ధపడుచుండెను నేను లోనికి పోయి "ఎవరికేవంట" అన్నాను మామయ్యకురా అన్నది మామయ్యారాలేదు. భీమయ్యారాలేదు నిప్పు చల్లార్చిరా అన్నాను ఏమిరా వేళాకోళముగా మాట్లాడుతావు?వచ్చినమాట నిజమాఅబద్ధమురాఅన్నది.

అరగంటముందు బ్రాహ్మణుడు వస్తే వంటచేయలే నంటివే ఇప్పుడు ఓపిక ఎట్లావచ్చింది అన్నాను ఆమె నిర్జీవమైపోయింది మనస్సు కరగిపోయింది నోటమాట రాలేదు ఆమె తన ప్రవర్తనకు తాను పశ్చాత్తాపపడ్డది ఆమె మనస్సు మారిపోయింది ఆ దినమునుండి ఈ రోజువరకు ఏవేళ ఎవరు వచ్చినా (ఆమె కస్వస్థతగా నుండిగాని లేక ఏదో పెద్ద యిబ్బంది కలిగినప్పుడుగాని తప్ప) వంట చేయుటకుగాని భోజనము పెట్టుటకుగాని కాదనదు. అప్పటి నుండి ఆమెకు పరోపకారచింత అధికమైనది

ఇతరుల సొత్తు అపహరించవలెనని అపేక్ష పెట్టుకుంటే ఆకలితోవచ్చే ఇరుగు పొరుగువాండ్ల మీద సానుభూతి లేకపోతే మనము స్వార్థులమై మన సుఖాలనే చూచు కుంటూయుంటే మన సుఖాలనే కాపాడు కొనుటకు పాకులాడుతూయుంటే ఈ వ్యాధి నివారణగాదు, మానవుడు సుఖపడలేడు

జీవితమును క్లుప్తపరచు కొనుటకు ప్రయత్నముచేయవలెను దీనివలన కోరికలు ఆశలు చింతలు నశించి పోవును మనస్సుకు ఆనందము కలుగును

ఈ ప్రపంచము ఆల్పాహార విందులను ఆనందించుట కేర్పడినది కాదనియు మానవుని అంతశ్శక్తులను వృద్ధి చేయుటకు పాఠశాలవంటిదనియు కష్టములు మానవాభి వృద్ధికి సహాయ పడుననియు అజ్ఞానము వలన ప్రకృతి సూత్రములను తిరస్కరించుటచే కష్టములు వృద్ధియగు ననియు తెలిసికొనవలెను. కష్టములు స్వాస్థ్యసంకట ములవంటివి కలరా, టైఫాయిడ్, స్ఫోటకము మొ॥ తీవ్రరోగములు శరీరమును శుద్ధిచేయుటకు సంభవించు చుండును ప్రపంచములోని విషవాయువులను బహిష్క రించి శుద్ధిజేయుటకు తుపానులు (cyclones) బయలు దేరును. ఆలాగే మానవుని అజ్ఞానమును తొలగించి జ్ఞానవంతునిగాజేయుటకు కష్టములు సంభవించుచుండును. ఒకనికి దారిద్ర్యము వచ్చినపుడు గాని, భార్యయో, అత్యంతప్రియుడైన పుత్రుడో చనిపోయినపుడు గాని భగవచ్చింత వృద్ధియగును జ్ఞానవంతుడగును. కష్టములు మానవుని బాధించుటకు వచ్చుటలేదు అజ్ఞానమునుతొల గించి జ్ఞానమార్గమును చూపుటకు పరమేశ్వరుడుచేయు శిక్షవంటిదని తెలిసికొనవలెను మనోవ్యాధులు అజ్ఞా నమువలన కలుగుచుండును గనుక, జ్ఞానవంతులగుటయే దానికితగిన చికిత్స.

నాస్తికులుకూడ (భగవంతునిపై నమ్మకము లేని వారు) ఈ వ్యాధికి లోనగుదురు గాంధీమహాత్ముడు తన జీవి తమును 10 వేలకు భీమా చేసి మొదటి ప్రీమియము చెల్లించిన తరువాత ఏకాంతముగ కూర్చొని ఈక్రింది విధముగ దీర్ఘాలోచన చేసినారట "నేనెందుకు భీమా చేసినాను, త్వరగా చనిపోవుదునను భయము మొదటిది భగవంతునిపై విశ్వాసము లేకపోవుట రెండవది. భగవం తుని నమ్మిన వానికి అకాలమరణ మెందుకు సంభవిం చును? నాభార్యకంటె నేను ముందుమరణింతునని ఎవరు చెప్పగలరు పోనీ నేనే ముందు మరణించెద ననుకొం దము ప్రపంచములో భీమా చేయక మరణించిన వారెందరున్నారు వారి భార్య లెట్లు జీవనము చేయు చున్నారు. ఆలాగే నాభార్య ఎందుకు చేయకూడదు. ఈవిధముగ వితర్కించుకొని ఇవి యన్నియు భగవం తునిపై విశ్వాసములేని పనులనియు, ఇవి మనోవ్యాధుల కును అకాలమరణమునకు దారి చూపుననియు భావించి భీమాను రద్దుచేసికొనెను పర్యవసానములో గాంధిగారి కంటె (కస్తూరిబాయి) వారి భార్యయే ముందు మర ణించినది మహాత్ముడు దీర్ఘాయుష్మంతుడైయున్నాడు. కాబట్టి ప్రతివిషయములోను భగవంతుని నమ్మివారిపై ఆధారపడుట వలన, మనోవ్యాధు లంతరించి సమస్త సౌఖ్యములు చేకూరును

భగవత్సంబంధమైన సద్గ్రంథములను పఠనచేయు టత్యా వసరము భగవద్గీతను పారాయణము చేయుచూ, ఆచ రణలో పెట్టుకొనుట, పురాణములనువినుట, ధనికులైన వారు పురాణములనుచెప్పించుట, ఉత్తమగ్రంథములను అచ్చువేయించి ప్రపంచమునందు విజ్ఞానము నభివృద్ధి జేయుట-ఇత్యాదులు మన శ్శాంతినిచ్చును

జ్యోతిష్యము మీద హెచ్చునమ్మకము గలవారు గూడా మనోవ్యాధితో బాధపడుతూయుంటారు వీరు ఏ పని చేయ బోయినా అనుమానం, తారాబలాలు చంద్ర బలాలు చూడనిది ఏపనిచేయలేరు చీటికిమాటికి ప్రశ్న లడుగుట, అరచేతులుచూపుట, జాతకాలు వ్రాయిం చుట, సోదియడుగుట మొ॥వి చేయుచుందురు. జాతక ఫలితాలు, ప్రశ్న ఫలితాలు అనుకూలముగా నుండనిచో మనోవ్యాధి మరింత పెద్దదగును. అననుకూలమైన విష యములను తెలిసికొని విచారపడుటకంటె, తెలిసికొన కుండుటె ఉత్తమమైన పద్ధతి Ignorance is Bliss, కాబట్టి మనోవ్యాధినుండి విముక్తి యగుటకు జ్యోతి ష్యము సంపూర్ణముగ మరచిపోవలె.

అన్నిటికంటె ముఖ్యవిషయమేమనగా - మనస్సును దాని ష్టము వచ్చినట్లు తిరుగనీయక, కట్టుబాట్లు చేయుటవసరము మనస్సు ఒక్క రోజులో కట్టుపడదు ఇది చాల కష్టమైన పనియేగాని, సాధనవలన నెరవేర గలదు అనుకూలప్రదేశమును, అనుకూల సమయమును చూచుకొని ఒక కుర్చీలో పరుండిగాని, కూర్చొనిగాని, శరీరమును సడలించి (Relax చేసి) నెమ్మదిగ ప్రాణ వాయువును పీల్చి వదలుట కభ్యసింపవలెను గాలి పీల్చునపుడును, వదలునపుడును, ప్రకృతియందున్న దైవశక్తులు (భగవచ్ఛక్తులు)లోనికిప్రవహించుచున్నట్లును శరీరమంతయు వ్యాపించుచున్నట్లును ఊహించుకొను చుండవలెను వ్యాపార సంబంధమగు చింతలన్నిటిని మరచిపోవలెను కొంతసేపు గాలి పీల్చి వదలిన తరువాత కన్నులు మూసికొని, ఏ విధమగు ఆలోచనలు మనస్సు నాక్రమించుచున్నవో జాగ్రత్తగ గమనించు చుండవలెను నిరుపయోగమైన ఆలోచనలను నెమ్మదిగ బహిష్కరించు చుండవలెను శరీరారోగ్యము కాపాడు కొనుటకు పక్వాహారమును క్రమముగ తగ్గించి, అపక్వాహారమును వృద్ధి చేయుటవసరమని ప్రకృతజీవనాభిలాషు లందరకు తెలియును అలాగే మానసి కారోగ్యముకొరకు నిరుపయోగమైన ఆలోచనలను (Negative Toughts) (భయము, కోపము, అసూయ) మొ॥వానినిబహిష్కరించి (Positive thoughts)సదాలోచనలను వృద్ధిజేసి కొనవలెను

మానవుడెంత సంపాదించినా, ఎంత ఐశ్వర్యము ననుభవించినా చిల్లిగవ్వయైనను వెంటరాదు శరీర సం॥ రోగములన్నియు మరణముతోనే అంతరించును గాని మానసిక వ్యాధులు మాత్రము నశింపవు అవి మన వెంటనంటియుండి ముందు జన్మములో గూడ బాధించును కాబట్టి యీ మానసిక వ్యాధులను ఈ జన్మలోనే నివారణ చేసికొను టత్యవసరము

Diseases of the soul, created by perverted mental vision and lack of self control continue after death, afflicting the soul in the spiritual life just as heavily as on this side of the "Great Divide', while diseases of the Phisical body may terminate at death, abnormal conditions of mind and soul continue on the spiritual planes of life, Therefore our spiritual salvation, as well as physical health depends upon the correction of our perverted mental vision and upon overcoming our lack of self-control,

Self control is the master key to the solution of all our troubles and of all higher development on the mental, moral and spiritual planes of being

[Lindlahr]

వాడపల్లి మురహరిరావు.

9—4—45.

ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము

1. ఈ మధ్య ఏప్రియల్ 4, 5 తారీఖులలో శ్రీగొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు స్థాపించిన వినయాశ్రమములో శిక్షాశిబిరమునకు ఆహ్వానము మీద వెళ్ళితిని. ఆ విద్యార్థులకు ప్రకృతి జీవనము ప్రకృతి వైద్యమును గురించియు గ్రామ పునర్నిర్మాణములో పవిత్ర జీవితమెంత ముఖ్యమో నిరూపించుచు ఆహార పవిత్రతను గురించియు ఆహార రహస్యమును గురించియు రెండురోజులు విద్యార్థులకు విపులముగా నుపన్యసించితిని ఎంతమొండి వ్యాధులైనను ఎనిమా, పండ్లరసము, కూరలు, చెఱకురసము, కొబ్బరినీరు, తేనె, మర్దన, తొట్టివైద్యము వగైరాలతో తేలికగా నయము చేసికొనవచ్చుననియు వివిధరకములైన విషపు మందులతో ప్రకృతి నడ్డుపరచి వ్యాధులనణచి అకాల మృత్యువుపాలఁ బడవలదని విద్యార్థులను గోరితిని. విద్యార్థులకు వివిధ ప్రకృతి వైద్య రహస్యముల గూర్చి చెప్పితిని.

2. మార్చి నెలలో మొదటి వారములో వంగవోలు తాలూకా కొత్తపల్లి గ్రామములో జరిగిన తాలూకా ఆయుర్వేద ప్రచారక సభకు ఆహ్వానము మీద వెళ్ళితిని. ఆసభలో ననేక ప్రముఖులైన యాయుర్వేద వైద్యులు పాల్గొనిరి. అందు ప్రకృతి వైద్యమును గురించియు ప్రకృతియాహారమునుగురించియు నీ వైద్యము ఆయుర్వేదములోని భాగమనియు ఈ ముఖ్యభాగము స్వస్థవృత్తమను శీర్షికక్రింద నుండెననియు నీ వైద్యమును చరకాచార్యుల వారభ్యసించిరనియు జెప్పుచు వైద్యులు పవిత్రమైన జీవనము చేయవలెననియు ప్రతి పదిమైళ్ళకొక ప్రచారకశాఖ యుండవలెననియు జెప్పితిని. ఆయుర్వేదము క్రిందనే హోమియోపతి, ప్రకృతి వైద్యము కలిసి పనిచేసి యీ పాశ్చాత్య ఎల్లోపతిక్ వైద్యము నెదుర్కొనవలెననియు జెప్పితిని.

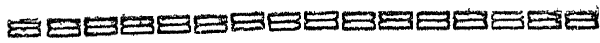
3. ఏలవరం గ్రామములో గ్రంథాలయ వార్షికోత్సవ సందర్భమున వివిధవిషయములను గురించి చెప్పుచు ప్రకృతి వైద్యావలంబనముయొక్క ప్రాముఖ్యమును గూర్చికూడ చెప్పితిని

4. శ్రీ మహాత్మాగాంధీ గారికి నాకు జరిగిన యుత్తర ప్రత్యుత్తరములలో నాయుర్వేద వైద్యము క్రింద ప్రకృతి వైద్యము గూడ నున్నదనియు అట్టిగొప్ప ప్రకృతి వైద్యమును మరుగుపెట్టి మందులే ముందర కనబరిచి యీవైద్యమును వెనుకబెట్టిరనియు, నిరూపించుచునైదుపుటల యుత్తరమును వ్రాసితిని. ప్రకృతి వైద్యాశ్రమములను స్థాపించితోడ్పడవలెనని కోరియుంటిని.

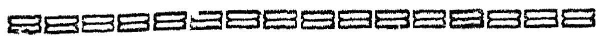
సభలు

1. ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సభలు భీమవరం ప్రకృతి ఆశ్రమములో 1945 జూను 7 వ తేదీన జరుగును.

2. కృష్ణాపుష్కర సందర్భమున బెజవాడలో 8 వ అఖిలభారత ప్రకృతి వైద్య మహాసభ జరుపుటకు ఏర్పాటులు చేయబడుచున్నవి.



రోగాంకురములు



పువ్వాడ పేరాజుగారు.

వ్యవసాయశాస్త్రజ్ఞులు సస్యములకు గలుగు రోగములు బీజమునందే యుండుననియు విత్తనములు జాగ్రత్తగా పరిశోధించి మంచి పంటపండిన చేనునుండి సంపాదించి అవి చెడకుండ జాగ్రత్తబెట్టి సరిగా తయారుచేసి సిద్ధపరచిన పొలమునందు అదునెరిగి సకాలమున చల్లిన సరియగు పంటపండుననియు లేకున్న ఫలించవనియును చెప్పుదురు, పంట విషయములోనే జాగ్రత్త అవసరమైన విలువజేని సంతాన వృద్ధి కోరెడు మానవజాతి విషయమున ఎంత జాగ్రత్త అవసరమో వేరుగ జెప్పనవసరము లేదు, చెడి తిరిగి సర్వసంకటములును సంపాదించి సంతానమును గనెడు స్త్రీ పురుషుల సంతానమెట్లు ఆరోగ్యముగ బెరుగగలదు, పెండ్లి యయిన బాలునిని కుష్ఠురోగ కుటుంబమునుండియో క్షయ రోగకుటుంబమునుండియో బాల బాలికను సముకూర్చి వివాహము జేసి వారికి గలిగెడు సంతానము రోగిష్ఠిదైన పూర్వ జన్మకర్మకు ముడిబెట్టుట యెట్టి వివేకము, విత్తొకటైన చెట్టు మరియొకటెట్లగును? మనుష్యులకుగల సర్వరోగములును వారి శుక్లశోణితములందు సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ రూపమున ఉండి తీరును పరమాత్మునియొక్క కరుణచే సాధారణముగ మిక్కిలి బలవంతమైనటువంటివిన్ని రోగాంకురములు లేనటువంటివిన్ని రక్తము నుండియే ఈ శుక్లశోణితములు తయారగును పూర్తిగా జెడిన శరీరమునందు అట్టి రక్తము లేనపుడు ఉన్న దానిలో మంచి భాగమునుండి తయారగును ఈరోగాంకురము లొక్కప్పుడు విజృంభించుచు మరియొకతరి అణగియుండును. సంయోగము విజృంభించియున్న సమయమున జరిగిన యెడల తప్పక సంతానమునకు ఆయా రోగములు సంక్రమించును, గాన సంయోగము భార్యాభర్తలిరువురును పనిపాటులు చేసి విసిగి విశ్రాంతి గోరు సాయం సమయములందును, దెబ్బలాడి మనోవికలత గలిగినపుడును, అతిభయము,విచారము మొదలగు వానివలన మనస్సుచెడియున్నపుడును గాక ఉభయులును ఆరోగ్యముగ నుండి వాంఛించినతరుణమందు, ఒడలికతీరి నిర్మలముగా నుండు ప్రాతఃకాలమున జరుగవలసి యున్నది తెచ్చిపెట్టుకొన్న ఉల్లాసము పనికిరాదు సంయోగమొక నిత్యకర్మయని తలపరాదు విత్తనములలో పనికిమాలినవాని నేరిపారవేసినట్లును, ఊసరక్షేత్రములలో చల్లని విధమునను, స్త్రీ పురుషులందు దీర్ఘరోగములకు గురియైన వారిని సీక్రియకు తగరని వదలివేయవలెను. హిందువులందు, దరిద్రులైనను, కుష్ఠుమొదలగు రోగములు గలవారైనను సరే, పెండ్లి అయితీరవలెననెడు ఆచారము గలదు ఇదిచాలాదుస్థితి దేశము మంచిస్థితిలో నుండవలెనన్న సరియైనయారోగ్యస్థితిలోనుండి సంతానము గనుటకర్హులైనవారికిని మాత్రమే పెండ్లిచేయవలెనుగాని, పనికిమాలిన రోగులకును, కుటుంబపోషణకు అనర్హులైన వారికిని పెండ్లిచేయక విడిచిపెట్టిన యెడల దేశస్థితిమారిపోవును గర్భిణి అనారోగ్యవంతురాలై, వేవిళ్ళు మొదలగుబాధలచే లేవలేక అన్నహితవులేక అనేకవిధములైన విదాహి పదార్థములుతినుచు దానగర్భమందలి శిశువు తల్లియారోగ్యముతో బాటు తనయారోగ్యమునుకూడ బోగొట్టుకొనును అందువలన అవయవపాటవము గలిగియుండక నవమాసపూర్తియగుసరికి తల్లిదండ్రుల అక్రమసంయోగమువలనను, తల్లియొక్క అధిక. అపత్య, పదార్థసేవనము వలనను, జీర్ణమగుటకు తగు వ్యాయామము లేక, మంచిగాలి, యెండలలో సంచరించక పోవుటవల్లను, గర్భములోని పిండము సక్రమ వృద్ధి గాంచక వికృతముగ బెరుగును తల్లియొక్క జననేంద్రియద్వారములు సరిగా విస్తరించక ప్రసవమగుటయే దుస్తరమగును అందువల్లనే డాక్టరు, ఆపరేషను కావలసివచ్చుచున్నది పుట్టినదాది పిల్లకును, బాలింతరాలికిని పోయు రసవిపాది ఔషధముల వలనను విదాహకర పథ్యము వలనను శరీరము లన్యపదార్థముతో నిండిపోవును. పిల్లల దేహములు అతిచురుకు గలవగుటచే అన్యపదార్థ విమోచనము కొరకు తరుచు రోగములు వచ్చుచుండును, ప్రతిసారియు మందుబోసి రోగముల నణచ జూచుచుందురు గాన దీర్ఘరోగము లేర్పడును ఈవిధమున జననమందినదాది యావజ్జీవమును ఔషధసేవచే రోగాంకురములు క్రమాభివృద్ధి గాంచి మొక్కలై చివరకు మాన్కులై పెరిగి ఫలించి వారివారి సంతానములందు విత్తులు నాటబడి మానవజాతియే రోగపూరితమగుచున్నది ఇట్టి పరిస్థితులలో పాశ్చాత్య దేశములందు, కుష్ఠు, బోద మొదలగు దీర్ఘరోగులను నిర్బంధముగ నితర ప్రజలతో గలియ నివ్వరు. ఏయాసుపత్రియందో ఆమరణాంతము మందిచ్చుచుందురు ఇక మనదేశమునందో సంపన్నులైన యీ రోగులు తమ రోగముల వలన తమ కుటుంబమునకు గలుగు ముప్పును గుర్తించక

వివాహమాడి సంతానవంతులై తమ కుటుంబములకేగాక దేశమునకుగూడ ముప్పు దెచ్చుచున్నారు, దరిద్రులై యాచకులైన వారిలో నీ విషయము మహాఘోరము. హిందువులు ధర్మాత్ములు, జాలిహృదయముగల వారగుటచే నిట్టిరోగులు యాచనకు వచ్చిన నితర యాచకులకంటె వీరిని అర్హులుగ దలచి సత్కరించెదరు. అందువల్లనే కుష్ఠ రోగముచే అవయవములు తినివేయబడిన మొండెము నొకదానికి కావడి వేసుకొని ఇద్దరు దృఢకాయులు ముష్టికి బయలుదేరుదురు ఈ మొండెమునకు విశేష సంపాదన యుండును గాన నిద్దరు కూలీలను పోషించుటకేగాక ఇద్దరు ముగ్గురు భార్యలను కట్టుకొనుటకు గూడ వీలుచిక్కును ఇట్టి రోగికి కామముగూడ అధికమే. అందువలన సంతానము గలిగి పెక్కురోగులు జనించెదరు యాత్రాస్థలములం దిట్టివారు పెక్కులు గానబడుచున్నారు మన దేశమునం దీ యాచకులలో అనేక రకములైన రోగులు, త్రాగుబోతులు, బైరాగులు, గాదగాండ్రు మున్నగువారున్నారు వీండ్రందరును సోమరిపోతులై సంతానము గనుటయే వృత్తిగా గలిగి, కష్టించి రాత్రింబగళ్ళు పాటుబడి సంపాదించుడబ్బు తమ కుటుంబపోషణకు చాలక గౌరవమును కాపాడుకొనుటకు హింసపడెడు మధ్యతరగతి జనమునకు మరింత బాధ గలుగునట్లు వృద్ధియగుచున్నారు ఈ జాతి జనులలో చాలా భాగము దుష్టవర్తనులు దుర్మార్గపు ఆహారమును తినువారు అవినీతి పరులు నగుటచే దేశమంతకంతకు రోగపీడితమై తినుటకు తిండి చాలక జనాభా పెరిగి, కరువు, కాటకము, రోగములు, మున్నగు ఈతిబాధలకు గురియగుచున్నది, బాధ్యతలేని విదేశీయపాలనము నందు ఈ దుస్థితిని దొలగించి, మంచిస్థితిలోనికి దేశమును దెచ్చుటకు మార్గము వెదుకువారు లేరు

రోగులగు దరిద్రప్రజల నారోగ్యవంతులుగ జేయుటకు వైద్యమేర్పడినది పూర్వకాలమునుండియు అనేకపరిశోధనలజేసి మహామేధాశాలురగు బుద్ధిమంతులు పలు విధములైన వైద్యములు, మందులు కనిపెట్టిరి అందు మూలికాచికిత్స, రసవిష పాషాణాది చికిత్సలేగాక మంత్రతంత్ర చికిత్సలును, మూర్ఖచికిత్సలగు రక్షలు వేయుట, చిత్రమూలపు గురులు పెట్టుట, మొదలగునవి గూడగలవు నాగరికతాభివృద్ధితోబాటు ఇంకను వైద్యమభివృద్ధిచెంది శస్త్రచికిత్స ఇంజక్షనులు, టీకాలు చాలావాడుకలోనికి వచ్చినవి. ఇవియన్నియు రోగసంఖ్యను తగ్గించలేవు సరిగదా నానాటికి పేరులేని క్రొత్తరోగములు హెచ్చుపెరుగు చున్నవి రోగులసంఖ్య కూడ పెరిగిపోవుచున్నది. తరుణరోగములను కాలికరోగములలోకి మార్చి రోగిని శాశ్వతముగ వైద్యుని వశము చేసి దరిద్రుని చేయుటయేగాక రోగియొక్క సంతానమునందు రోగబీజములు నాటి వంశ పారంపర్యకాలిక రోగులనుదయారు చేయుచున్నవి రాజావలంబనలేని వైద్యము లడుగంటినవి ప్రజలకుగూడ ఎంతద్రవ్యమైనఖర్చుపెట్టి, ఇంజక్షనులు, ఆపరేషనులుచేయించుకొన వలెనను తలంపేఅభివృద్ధియగుచున్నది ప్రజలలో నూటికి 90 మంది కొద్దిగనో యెక్కువగనో యేదో విధమైన కాలిక రోగబీజములు గలిగి యుండుటచే బుద్ధిబలము చెడి దాస్యమున కలవడి, స్వలాభాపేక్షవృద్ధి చెంది, దేశదాస్యశృంఖలముల విడగొట్టవలెనని నాయకు లెంత ప్రయత్నించినను తగు సహకారము లభించుటలేదు మహాత్ముడు నిర్ణయించిన నిర్మాణ కార్యక్రమ సూత్రము దేశముయొక్క ఆర్థిక, రాజకీయ, సాంఘిక దుస్థితుల దొలగించి స్వపరిపాలనకు దేశీయుల నర్హులుగజేసి పాలనము విదేశీయపాలకుల చేతుల నుండి లాగుకొనుటకు ఎట్లు సాధనమగునో అట్లే ప్రాకృతవైద్య, ప్రాకృతజీవనములు ప్రజలను కాలికరోగములనుండి తొలగించి ఆరోగ్యవంతులుగజేయును మానసిక రోగ విముక్తులుగ జేసి దాస్యములోనున్న ప్రజలకు వారి దుస్థితి దెలిపి స్వతంత్ర జీవనాభిలాషను వృద్ధిజేయును కులకక్షలు, మతకక్షలు, స్వలాభాభిలాష, అసూయ, పోగొట్టి దేశభక్తి, సర్వజనసమత్వము మొదలగు ఉదారాశయముల వృద్ధిచేసి దేశదారిద్ర్య విముక్తికి, లోక కళ్యాణమునకు తోడుపడును కారణమేమన మందబుద్ధి, సోమరితనము, కుయుక్తులు, పిరికితనము, కామ క్రోధాదులు ఇవియన్నియు శరీరమందలి అన్యపదార్థముచే గలిగిన మానసిక రోగచిహ్నములని కుహాని మహాశయుడు వ్రాసియున్నాడు ఇందుకు తగునాయకులు బయలుదేరి తాము ప్రాకృతజీవనము నవలంబించి ప్రజల కాదర్శ మార్గవర్తనులై మందులుమాని, పాంచభౌతికమైన యీ శరీరమును పంచభూత సాహాయ్యమున ఆరోగ్యవంతముగ జేసుకొని రోగులకు దారిచూపి, ఎట్టిపరిస్థితుల యందును మందులదరికి పోకుండ జేసిన యెడల కొన్ని తరములకైనను, మానవశరీరములు రోగపీడనుండి విముక్తి జెంది రోగాంకురములు నశించి ముందు రాగలతరముల లోని మానవులు, ఉదారసాహసవంతులును, పౌరుష ప్రఖ్యా

తుల యందాసక్తి గలవారును, స్వతంత్రప్రియులుగను కామ క్రోధాది గుణరహితులుగను తయారగుదురు అప్పుడే లోకము యుద్ధములు దురాక్రమణలు వన్నగు దానినుండి సురక్షితముగ నుండును మనుష్యుడు తన జీవితమును బహు స్వల్పఖర్చుగల మితాహారముతో గడుపుకొనగలిగి సంతుష్టిగలిగి పొరుగువాని సొత్తు నాశించ నక్కరలేకుండ జేయును

ఇదిసాధ్యమా ? చిర కాలమునుండి యిమలకలవడిన మానవులు ప్రకృతిజీవన మవలంబించుటకు ఒప్పుకొందురా ? అని యడుగవచ్చును నవనాగరికత కలవడి చక్కని గ్లాస్కోబట్టలనేగాని కట్టలేమను మహైశ్వర్యవంతులు ఖద్దరుదీక్షను బూనిరా లేదా? పరిపాలనకు లోబడి సహాయము జేయుదుమని మాట యిచ్చినంత మాత్రమున సర్వాధికారములజేపట్టి రాజ్యమేలగల మన కాంగ్రెసు నాయకులు కారాగారమునబడి మ్రగ్గుచున్నారా లేదా! అట్టితరి తగు నాయకుల బోధవలన ప్రకృతి వైద్యమవలంబించి ప్రాకృతజీవనులై రోగాంకురముల నశింపజేసుకొని సుఖించగలరని ఘంటాపథముగ జెప్పవచ్చును ఉత్తరవిశాఖలో మందులు లేక మ్రగ్గు చున్నారనియు, బెంగాలులో కొయినా లేక ప్రజలు చలి జ్వరములచే జచ్చుచున్నారనియు, వార్తాపత్రికల యందు చూచు చున్నాము యుద్ధకారణమున పాశ్చాత్యదేశములనుండి ఇంజక్షనుబుడ్లు రసవిషౌషధములు, పాలబుడ్లు మున్నగు మన దేశ నాశనకర సామగ్రి రానందుకు సంతసింపవలెనేగాని విచారపడనక్కరలేదు ఇట్టి తరుణమునందు మందుమాకులతోను, ఇంజక్షను అపరేషనుల తోను, అవసరములేక సర్వరోగములను సునాయాసముగ కుదుర్చు తొట్టి వైద్యము, మట్టివైద్యము మున్నగు ప్రకృతి వైద్యముల నభ్యసించి ధన, మాన, జీవనముల గాపాడుకొనుటెట్టి వివేకము గ్రహింప జ్ఞానవంతులైన నాయకశిఖామణులను ప్రార్థించుచున్నాడను అల్లోపతి వైద్యులగు దేశీయ నాయకులెట్టి తరి తమ మూర్ఖపుపట్టువదలి ప్రకృతి చికిత్స నేర్చి తమ నమ్మకముల వదలి ప్రకృతి వైద్య సూత్రములను పాటించి రోగి, చికిత్స చేసి చూచిన వారికే ప్రకృతి వైద్యముయొక్క ప్రభావము బోధపడగలదు రోగమునకొక ప్రత్యేక మందుతో నిమిత్తములేక సర్వరోగములకు ఒకేవిధముగ జలచికిత్సచేసిన రోగవిముక్తి గాగలదు మందుల కొరకు వేచియుండ నక్కరలేదు నీరసస్థితిలోనున్నవారికి గూడ ప్రత్యేకటానికులతో నిమిత్తములేక బలారోగ్యములుగలుగును ఏది దొరికిన నదియే కాలానుసరణముగ తినిజీవించవచ్చును తినిపదార్థములు విదేశములనుండి దిగుమతి గానక్కరలేదు సర్వసుఖములు చేకూరునుగాన ఒకకేంద్రము నందైన జలచికిత్సను ప్రవేశపెట్టి పరీక్షించ అహంభావము వదలగల అల్లోపతి వైద్యుల గోరుచున్నాను రాట్నమెట్లు దేశదారిద్య్రమును బాపి స్వరాజ్యమిచ్చునని తలంపబడుచున్నదో అంత యథార్థముగ ప్రకృతివైద్యము ప్రకృతిజీవనములు, రోగాంకురములబాపి దేశీయుల బుద్ధిబలము లభివృద్ధి పరచి దేశదాస్య విముక్తిని పొందవలెనను కోరికను బలపరచి అందుకు తగు సాధనములన్నిటిని మనకు సమకూర్చునుగాన దొరకిన తరుణమును పోగొట్టుకొనక రోగములచేతను, ఆహారవస్తువులు దొరకకను అంతకంటె నెక్కువ ముందు ఎట్లు బ్రతుకుదుమను భయముచేతను బాధపడు నిర్భాగ్యజీవులనిట్లు గాపాడ ప్రకృతి వైద్యమవలంబింప కోరుదును.

ప్రకృతి వైద్యమంటే యేమిటి?

మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు.

ప్రకృతి వైద్యమంటే యేమిటి అనుసందేహము చాలా మందికి గలదు ప్రకృతి వైద్యముకూడా ఒక వైద్యమేనా? అను నిరాదరణనూ సహజముగానే వింటూ ఉంటాము మందూ, మాకు లేక చన్నీటి స్నానముతోనూ, సూర్యకిరణములతోనూ రోగము నయమవుతుందా అని వేళాకోళము చేసేవారునూ లేకపోలేదు ఈ ప్రశ్నలకును, వీటికి సంబంధించిన యితర ప్రశ్నలకును రాబోయే వ్యాసములలో సమాధానము వ్రాస్తాను అందుకుగాను ఇపుడు అమలులో నున్న వైద్య సిద్ధాంతములను చికిత్సావిధానములను, వాటిలోటు పాటులను పరామర్శిద్దాము

అలోపతీ వైద్యము బాగా వ్యాప్తిలోనున్నది ప్రభుత్వము వారి ఆదరణమును పొంది వారితోపాటు రాజరికము చేయుచున్నది ప్రభుత్వము వారికి ఈవైద్యమునందు అభిమానమూ ఉండుటయేగాక మిగిలిన వైద్యములందు నిరాదరణ యెక్కువగా గలదు ఏటేటా కొన్ని కోట్ల పౌన్లను ఈ వైద్యముక్రింద వినియోగిస్తారు అలోపతీ వైద్యులు చేయు రోగనిర్ణయములనే ప్రధానముగా భావిస్తారు. మిగిలిన వైద్యులకు ఏమీ తెలియదనియు,కువైద్యులనియు, పిచ్చివారనియు, అపహాస్యము చేస్తారు

వీరి ఆదరణ యెంతవరకూ పోయిందంటే వారి పాలనలో ఉన్న దేశవాసులందరును తాము చెప్పిన మందులనే విధిగా సేవించవలసినదనియు, అందుకు భిన్నముగా నడచిన జరిమానాలను విధిస్తామంటున్నారు దీనికి ఉదాహరణగా టీకాలను తీసికొనవచ్చును వీరి అభిప్రాయము ప్రకారము ప్రతివారును విధిగా టీకాలు వేసుకోవలసినదే టీకారసమును తయారుచేయు కంపెనీలకును ప్రభుత్వము వారికిని చీకటి బేరాలు చాలా జరుగుతుంటాయి. టీకాలువేసుకోనని విద్యార్థులను పాఠశాలల లోనికి చేర్చుకొనరు. పెద్దలకు ఉద్యోగముల నివ్వరు. వీరి ఆదరణ పెరిగిన కొలదీ టీకాలువేయించుకొనని వారు అన్నము తినుటకుగాని. మంచినీరు త్రాగుటకుగాని, గాలి పీల్చుటకుగాని వీలులేదనవచ్చును రాజు తలచుకుంటే దెబ్బలకు కొదవా?

పోనీ యింత గట్టిగా వాదిస్తున్నారుగదా యీ వైద్య సిద్ధాంతములలో నేమి గొప్పతన మున్నదో విచారిద్దాము.

అలోపతీ వైద్యమునకంతకును సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతమే మూలము వీరేమంటారంటే ప్రతిరోగము సూక్ష్మజీవివలననే కలుగుచున్నది ఆసూక్ష్మ జీవులను చంపితేగాని ఆ రోగాలు రాకుండాపోవు అందువలననే యిన్ని రకములగు మందులను తయారు చేస్తున్నాము ఏరోగమునకు ఆరోగమువేరే వీటన్నింటికినీ యేమీ సంబంధము లేదు

కాలము గడచిన కొలదీ రోగములను చాలా త్వరగా కుదర్చటానికి మందుల కనుగొనుచున్నాము ఇది వరకు మూడు సంవత్సరములలో నయమయ్యే రోగమును ఇప్పుడు మూడు నెలలలోనే నయమగుటకు మందుల కనుగొనుచున్నాము ఇకను మూడు రోజులలో నయమయ్యే మందులను, మూడు పూటలలోనే నయమయ్యే మందులను కనుగొంటాము.

వీరివాదన ప్రకారము చూస్తే యెన్నిరోగాలున్నాయో అన్నిరకములగు సూక్ష్మ జీవు లున్నాయి. మశూచికమును కలిగించే సూక్ష్మ జీవులు, కలరాను కలిగించే సూక్ష్మ జీవులు, క్షయరోగమును కలిగించే సూక్ష్మ జీవులును వేటి కవి వేరే వేరే ఈ సూక్ష్మ జీవులన్నియు నెక్కడ నుండి పుట్టునదీ వీరికి అవసరము లేదు. గాలిలోనే పుట్టుతాయనీ, గాలిలోనే వ్యాపిస్తాయని, వీరంటారు, నీటితో కూడా రావడము కలదంటారు

రోగపదార్థము నుండియే సూక్ష్మ జీవులు పుట్టుచున్నాయి రోగజీవులను ఆరోగ్యవంతమైన దేహములోనికి ప్రవేశపెట్టినప్పటికినీ యేమీ చేయ లేవనియు ప్రాచ్య, పాశ్చాత్య దేశములలోని ప్రకృతి వైద్యులు సోదాహరణముగా నిరూపించియే ఉన్నారు.

ఇంకను టీకాల సంగతి తెలుసుకొందాము. టీకారసములోని బంగారము మీ రందరూ యెరగనిది కాదు. ఏరోగము రాకుండా ఉండుటకై టీకాల వేయుచున్నారో, టీకాలు వేసినందువలన ఆరోగమే ప్రత్యక్షమగుచున్నదని వియన్నా వైద్యవరులందరును ఒప్పుకొనుచునేఉన్నారు టీకాలు వేసినందువలననే వివిధ కాలిక రోగములు వచ్చు చున్నవని కనీనికానిదాన శాస్త్రము ప్రత్యక్షముగాచెప్పుచున్నది

సర్పి, మశూచికము రాకుండుటకై కాపుదలగావేసిన టీకాలవలననే యెక్కువ మంది చనిపోయినట్లు ప్రభు

త్వపు లెక్ఖలు చెప్పుచున్నవి. ప్రజలలో కలిగిన యీ ఆందోళన ఫలితముగానే ఆంగ్ల ప్రభుత్వము నిర్బంధము తీసివేసి యిష్టమున్న వారు టీకాలు వేయించుకొనవచ్చునని తమ నిబంధనలను సవరించినారు

రోగము త్వరగా నయమగుటకు మందుల వాడుచున్నారుగదా ఈ మందులలోని సరుకేమిటో తెలుసుకొందాము

ఈ మందులలో విషములు తప్ప మరొకటి లేదు. త్వరగా నయమయ్యే మందులలో తీవ్రములైన విషములుంటున్నవి రోగము ఎంత త్వరగా నయము కావాలని మనము కోరుకొంటున్నామో, అంతతీవ్రమైన విషమును మనము సేవిస్తున్నాము

రోగపదార్థమును బయటకు పంపి దేహమునకు హాని కలుగకుండా యెప్పటి కప్పుడు ప్రకృతి కాపాడుచుండును. ఇట్లా బయటకు పంపుప్రయత్నమును మందులతో అణచివేయుచున్నాము రోగపదార్థమును, మందులను ఒయటకు పంపలేక దేహము చచ్చుపడి పోవుచున్నది దేహములోని సామర్థ్యము తగ్గిపోవుటచే రోగపదార్థము ఒయటకు పంపలేదు లోపలనే బలహీనమైన అవయవముల దరిన చేరును చేరగానే ఆ అవయముల లోను, కోశములలోను మంటలు కలుగును. ఆ వేడితో ఆయా ప్రదేశములలోని సన్నని కేశనాళికలు మాడిపోవును, అవయవములలోని పటుత్వము తగ్గిపోవును ఈ అవయవములతో సంబంధముగల మిగిలిన అవయవములునూ చెడిపోవును

అలోపతీ మందులన్నీ భూమినుండి త్రవ్వఒడిన లోహములతో తయారు కాబడినవేను మానవదేహములలోని అణువుల గమనవేగమునకు ఖనిజములలోని అణువుల గమనవేగమునకును సంబంధములేదు సామరస్యము కుదరదు ఈ ఖనిజములలోని అణువులు రక్తముతో కలిసిపోవు సారూప్యమును పొందవు అందువలన నీ ఖనిజములు వాటికి అనురాగముగల చోట్లనే పేరుకొనును. ఉదాహరణగా చెప్పవలెనంటే రక్తవృద్ధి కలిగించుటకు నిచ్చిన టానిక్కులోని యినుము జీర్ణకోశములో చేరుకొనును ఇట్లాగనే మిగిలిన అన్ని ఖనిజములునూ ఏలోహము ఏ అవయవములో చేరినదీ వంటిని చూస్తే తెలుస్తుంది

ఆయా అవయవములలో చేరిన ఖనిజములు ఊరుకొనవు. ప్రాణవంతమైన దేహములో నిర్జీవమైన ఖనిజములకు తావులేదు. ఈఖనిజములను బయటకు పంపుటకు ప్రకృతి సదా ప్రయత్నము చేయుచునే ఉండును. బయటకు వచ్చినప్పుడల్లా మందులతో అణచిపెడతాము ఇదే కాలిక రోగమునకు మూలము

ప్రకృతి వైద్యచికిత్సాపద్ధతులతో నిప్పుడైనా రోగముల నయముచేస్తే కంటిలోని మచ్చలూ పోతాయి రోగమూనయమగుతుంది కంటిలోని మచ్చలు ఉన్నంత వరకూ యీలక్షణాలన్నీ అట్లాగే నిలవ ఉంటాయన్న మాట.

అలోపతీవైద్యము తరువాత వ్యాప్తిలోనున్నది ఆయుర్వేదమువైద్యము దీనినే నాటువైద్యమంటారు. ప్రభుత్వము మొదటలో నెంత అణచిపెడదామని ప్రయత్నము చేసినప్పటికినీ ఆయుర్వేదవైద్యము ఇంతవరకూ నిలబడే ఉన్నది సవతితల్లిప్రేమతో ప్రభుత్వమువారు నిన్నా, నేడూ యీ వైద్యమును చూస్తున్నారు.

వృద్ధత్రయము వ్రాసిన ఆయుర్వేదమునకును అమలులోనున్న ఆయుర్వేదమునకును నేమీ సంబంధము లేదు ,సంక్షేపతః క్రియాయోగే నిదానపరివర్జనమ్' రోగకారణము వదలనిది రోగముపోదని ఆయుర్వేదము చెప్పుచున్నప్పటికినీ మా వైద్యమిత్రులు దానిజోలికి పోరు లేహ్యాలు, చూర్ణాలు, ఆసవాలు, అరిష్టాలను తయారుచేయుటలోనే సరిపోవుచున్నది

వీరంటారుగదా వాత, పిత్త, శ్లేష్మములలోని దోషముల వలన రోగములు వచ్చుచున్నవి ఈ లోపాలు మాత్రము ఎందుకు వచ్చేవీ వీరుచెప్పరు రోగపదార్థము లోపల చేరుటవలననే యీ దోషములును కలుగుచున్నవి రోగపదార్థమును తొలిగిస్తేగాని యీలోపాలు సరికావు.

ఇకను చికిత్సభాగమునకు వత్తాము ఆయుర్వేదవైద్యులు వాడు మందులన్నీ ఖనిజములతో తయారుకాబడినవేను భూమినుండి త్రవ్విన లోహములను శుద్ధిచేస్తామంటారుగా। యెంత శుద్ధిచేసినా వస్తువుయొక్క గుణముమాత్రం పోదు శుద్ధిచేసినపుడు ఈ లోహముతో కలిసిన మిగిలిన లోహములు, మన్ను పోతాయి వస్తుగుణముకూడా పోతే ఒకలోహమునకును మరొక లోహమునకును నేమీ తేడాఉండదు అన్నిలోహాలు ఒకేలక్షణము కలవిగా ఉండాలి కానీ ప్రత్యక్షములో అట్లా ఉండుట లేదు దీనినిబట్టి మనకేమి తెలుస్తుందంటే భూమి నుండి త్రవ్విన లోహములను నెంత శుద్ధిచేసినప్పటికిని వస్తుగుణము పోదు. మానవదేహములోని రక్తముతో కలిసిపోవు సారూప్యమును పొందవుగాన దేహములో పేరుకొనక మానవు కంటిలో కనుపడకమానవు చేరినలోహమును హంగామా చేయక మానవు కాలిక రోగాలు రాక మానవు.

ఆలోపతీ వైద్యులతో పోటీ చేయుటకు ఆయుర్వేద వైద్యులుకూడా ఘాటైన మందులు వాడుచున్నారు ఫలితములు త్వరగా కనబడక పోతే రోగులు ఎక్కువ మంది రారనియు, తమకు ధనము రాదనియు భయపడి వీరునూ తీవ్రమైన విషములనే వాడుచున్నారు. ఈ మందులలోని విషములతో ధాతుశక్తి మరీ తగ్గిపోవుచున్నది రోగపదార్థపు తయారు తగ్గక పోవుటచే రోగపదార్థము, రోగమూ పెరిగి పోవుచున్నది ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుటచే రోగము కాలికముగామారుచున్నది

పాదరసమునకు రసరాజని పేరు ఒక పాదరసము నుండియే కొన్నిరకముల మందులను తయారుచేస్తారు మిగిలిన అన్నిలోహములనుండీ తయారు కాబడుమందులు ఒక్క పాదరసమునుండియే తయారు చేయుచున్నారు

ఏలోహము చేయలేని అపకారము పాదరసముచేస్తుంది పాదరసము నరములలోను, నాడులలోనూ దాదాపు 10, 15 సంవత్సరములు పట్టుతుంది చాలా ఆలస్యముగా చేరుతుంది. ఒకతడవ చేరిందా అంటే బయటకుబోదు. ఇదిచేరరానిచోటేలేదు వెన్నుముకల 'చేరిందా వెన్ను వంపులు పుట్టుతాయి మెదడులో చేరిందా పిచ్చిపుట్టుతుంది నాడులలో 'చిక్కొన్నదా నాడీవ్యాధులు కలుగుతాయి చర్మము క్రింద చేరిందా అంటే చర్మలోని మార్దవముతగ్గుతుంది ఆలస్యముగా చేరుటచేత తినినమందునకును కనబడు లక్షణములకును సంబంధమున్నట్లు కానరాదు. కంటికి చూస్తే ఉన్న గుట్టంతా బయట పడుతుంది

ముప్పది సంవత్సరముల పాటు వీడన్ ఆసుపత్రిలో ప్రధాన ఆచార్యులగానున్న డా॥ హేర్‌మన్ యేమన్నాడంటే (Take care, this is a trecherous medicine) ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనమందు జాగ్రత సుమా ,

హోమియోపతీవైద్యము మూడవస్థానమును ఆక్రమించినది ఈశాస్త్రపితామహుడగు హానెమన్ చెప్పినట్లు హోమియోపతీవైద్యము నడచుటలేదు రోగలక్షణములుగల మందులను వాడితే రోగము పోతుందని యీ శాస్త్రసాంప్రదాయము సిద్ధాంతముబాగానే ఉన్నదిగాని ఆచరణలో మాత్రము తేడా ఉన్నది

ఇకను చికిత్సా భాగమునకు వత్తాము పంచదార మాత్రలలో మందు భాగము చాలా తక్కువగానే ఉంటుంది. అలోపతీ మందులలోని మందుభాగము ఈ మాత్రలలో లేదు. హానెమన్ చెప్పినట్లు అమలులోనున్న హోమియోపతీ వైద్యులు నడచుటలేదని మనము ఒప్పుకోక తప్పదు, అలోపతీ వైద్యులతో పోటీపడి వీరునూ రోగముల వెందలకడనే నయము చేయుచున్నారు. ఈ పదుగురిలో తీవ్రమైన మందుల వాడక తప్పుట లేదు అందువలన పంచదార మాత్రలవలన ఉపకారముకన్న అపకారమే యెక్కువ జరుగుచున్నదని చెప్ప సాహసించుచున్నాను,

తరువాత వ్యాప్తిలోనున్నది యునానీ వైద్యము చివరకు వచ్చునది ప్రకృతి వైద్యము ప్రభుత్వమునకు నీ వైద్యమునందు ఆదరణ చాలా తక్కువగానే ఉన్నది ప్రజలకునుకూడా కాస్తో, కూస్తో, ఉన్నది ఈ వైద్యములో నియమ నిగ్రహములు ప్రధానము, నియమ నిగ్రహములతో నీ వైద్యమున్నది కడుపునిండా తిని ఒకమాత్ర వేసుకొందామనుకొనుటకు వీలులేదు కడుపునిండా తినవద్దంటుంది జిహ్వా చాపల్యమున్న వారు గుహ్యా చాపల్యమున్నవారు ఈ వైద్యము జోలికి రాకుండుటయే మంచిది

ప్రకృతి వైద్యములసూత్రము లేమిటంటే రోగపదార్థము వలననే వివిధరోగములూ వచ్చుచున్నవి మందు వైద్యము వారి సూక్ష్మజీవులునూ యీరోగ పదార్థము నుండియే పుట్టుచున్నవి రోగపదార్థము పోవుటతో అవియు అంతరించుచున్నవి రోగపదార్థపు తయారును తగ్గించకుండా యెన్నిపూతలు పూసినా యేమీ ఉపయోగము లేదు

ఈరోగపదార్థమునన్నా మృతకమందులతో గాక గాలి వెలుతురు మొదలగు అతిసున్నితమైన శక్తులతో నయముచేయుట, ఈ ప్రక్రియలనైనా దేహములో నిర్మాణశక్తికి అనుకూలముగా చేయాలి నిర్మాణశక్తికి వ్యతిరేకమైనదా అంటే హానిచేస్తాయి

మరొకపరమ రహస్యమున్నది అన్నితప్పులను సవరించుకు పోగల సామర్థ్యము దేహమునకేగలదు. మనము మాత్రము అపచారము చేయకుండా ఉంటే చాలు ముతకసామెత చెప్పినట్లు "గుడిలోపిత్తకుండా ఉంటే గుగ్గిలము వేసినంత ఫలితము" ఈ లక్షణము ప్రతిమానవ దేహమునకును గలదు ఆవైద్యుడూ, ఈ వైద్యుడూ చేయవలసినది యేమీలేదు నీ వైద్యుడే అనగా నీవే అన్ని రోగాలు నయముచేసుకోగలవు వీరందఱూ లబ్ధి ప్రతిష్ఠనే పొందుతున్నారు ఎంత త్వరగా రోగము నయముచేశానో చూశావా అని చంకలు కొట్టుకొంటున్నారు. ఎక్కడో ఉన్నదానిని తామే సంపాదించామంటున్నారు ఇదే కర్తిలేని ప్రకృతివైద్యము.

ఆరోగ్య భాషణ

అంగర సత్యనారాయణాచార్యులుగారు

తే. ఔర! ఏమని చెప్పుదీ యవనియందు, పురిటిపిల్లకె రోగాలు పుట్టుచుండె
భాగ్యమున్నను నారోగ్య భాగ్యమేది? తల్లిదండ్రులఁ బట్టియే పిల్లలకును. 1

మ. పదునారేడులు పూర్తిగాక సరిగా బాల్యంబు నిండారకే
చదువుల్ పూర్తిగ సాగకుండగనె చాంచల్యంబు వోనప్పుడే
మదిలోనెన్నక తండ్రి తప్పనుచు సేమం బియ్యదే యంచుఁ దా
గుదికర్రై నటువంటి భార్య నొకతెన్ ఘోరంబుగాఁ గట్టెడిన్. 2

చ ఇది యిటులుండఁ బుత్రికకు నిడును బూర్తిగ రానియప్పుడే
బెదురొక యింతవోవకయె పేరును జెప్పుట నేర్వనప్పుడే
ముదమున గన్నె తండ్రి తన ముద్దుల కూతుకుఁ బెండ్లిసేయగా
వెదకును భర్తకోసమయి వేయివిధంబుల నెల్లచోటులన్. 3

తే. సరిగ దశవత్సరంబులు సాగనీక పెండ్లిసేయుచు నుండి రీ పుడమిలోన
దానికనుకూలముగ నిప్డు ధాత్రిలోన పూపవయసున బిడ్డలు పుట్టుచుండ్రి. 4

తే. ఇట్టి వయసున సంతతిబిట్టు గలుగ నీరసముతోడ బాలెంత తీరుచెడుట
బాలునుండవు బడ్డకు జాలినన్ని బలము లెట్లుండు నిప్పటి బాలురందు 5

తే పాలు లేకిట్లు పిల్లలు బాధజెంద జేయునది లేక తల్లులు చేటుకలుగ
బోయుచున్నార లిప్పుడు పోతపాలు పిల్లలకు రోగములు చాలపెచ్చు పెరిగె. 6

తే కాన బ్రిజలార యిప్పుడైన గరుణతోడ బాల్యవైవాహికంబుల బాధలరసి
పూపతనమునఁ బెండ్లిండ్లఁ బోనడంచి యుక్తవయసున చేయుటయుక్తమగును. 7

తే అట్లుచేసిన నింకనీయవని యందు బలము జేకురి మిక్కిలి బాలురందు
మెరయు విజ్ఞానతేజస్సు విరివిగాను నవ్యమైనట్టి పద్ధతి నవ్యమగును. 8

తే తల్లిపాలను మిక్కిలి త్రాగుచుండి ఆయురారోగ్య భాగ్యంబు లలముకొనఁగ
వరుస నొప్పగ బిడ్డలు బలముతోడ భారతావని సంతోషభావ్య యగును. 9

---

13 వ ప్రకృతి శిబిరము

బనగానిపల్లె (కర్నూలుజిల్లా)

మేనెల 10వతేదీ ఉదయమున ప్రారంభమగును శిబిర వాసులందరును 9 వ తేదీ సాయంత్రమునకే బనగానిపల్లె స్వస్తిక్ ఆశ్రమమునకు చేరుకొనవలెను

బెజవాడ ప్రాంతముల నుండి బయలుదేరు వారు బెజవాడలో రాత్రి ఒంటి గంటకు గుంతకల్లుకు బయలుదేరు బండికి 8-5-45 తేదీన బయలు దేరిన ఉదయం 10 గంటలకు పాణ్యం స్టేషనులో దిగవచ్చును. అచటనుండి బస్సుమీద బనగానిపల్లె స్వస్తిక్ ఆశ్రమమునకు చేరుకొన వచ్చును.

శిబిరమునకు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి వైద్యులు జీవానాభిలాషులు వచ్చెదరు.

పుచ్చా వెంకటాామయ్య. శిబిరాధిపతి.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

కొద్ది ప్రతులు మాత్రమే అమ్మకమునకు గలవు ప్రకృతి పత్రికా చందాదారుల ఆర్డరులకే ముందుగా
పంప అవకాశము ఇవ్వబడును చందాదారులుకాని వారి ఆర్డరులకు అవకాశమున్న కొద్ది గ్రంథములను మాత్రమే
పంపుకొనవలెను లేకున్న ఆశాభంగము గలుగవచ్చును.
గలము గ్రంథములకు ప్రకృతి చందాదారులు వెంటనే ఆర్డర్లు

సునీతివైద్యం	4 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0
తొట్టివైద్యము	3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాన నియమములు	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉషఃపానము	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0
నిర్వికారభావిజీవనము, కొబ్బరిగూర్చి	1 8 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రము	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియం పాత్రలు	0 2 0
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0
తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట – ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంతి – సారాపీపా	0 4 0
ఔషధవైద్యమొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల నాటము	0 1 [illegible]
రోగమేల కలుగును ?	0 14 0
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసము	0 5 0
సుఖసంసారము క్యాలికోబైండు	4 0 0
,, అట్టబైండు	3 0 0
బాలనీతి	0 8 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొరక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము – కామేచ్ఛ	0 3 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0

ప్రకృతి ఆరోగ్యవైద్యము	1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము	
1 భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4, 5, 6, 7 భాగములు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 6
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 8 0
సూర్యనమస్కారపటము	0 4 0
క్షయ	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
మసూచికము	0 14 0
హరివాసరము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్వికారజీవనము	0 6 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు	
1 భాగము	0 8 0
2 భాగము	0 8 0
భగవద్గీతాసారము	0 6 0
ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి వెల	1 8 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి వెల	3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల	1 4 0
17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 సంపుటములు వెల	3 0 0

Printed by Mr I V Ratnam, M Sc, at the A dhra Grandhalaya Press, and Edited & Published
By Dr P VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA

ప్రకృతి

సచిత్ర [illegible] వైద్య మాసపత్రిక

మే
1945

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ

(ఊళ్లో టౌనుపోలీసుస్టేషనుకు పడమటి వైపునయున్న బిస్కట్ల సందులో ఉత్తరం చివరనున్న మేడ)

కార్యాలయము మధ్యాహ్నం 11 గంటలనుండి సాయంత్రం 6 గంటలవరకు
తెరచి యుంచబడును

పై సమయములో వైద్యసలహాలు, ఉత్తరప్రత్యుత్తరములు ఆంగ్లఆంధ్ర ప్రకృతివైద్య గ్రంథముల పత్రికల అమ్మకము జరుగును ఏనెలనుండియైనను పత్రికకు చందాదారులు చేర్చుకొనబడుదురు ఇచటనేయుండి The Indian Noturopathic Association సంస్థయును, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సంస్థయును పనిచేయుటకు ఏర్పాట్లు చేయబడినవి

1945 సం॥ జులై 17 వ తేదీనుండి నెలాఖరువరకు బెజవాడలో జరుగు కృష్ణాపుష్కర సందర్భమున తాము బెజవాడకు వచ్చినపుడు మా సంస్థకు తప్పక దయచేయ కోరుచున్నాము. పుష్కరములకు స్వయముగ వచ్చిన వారికి కొన్ని గ్రంథములు, పత్రికలు తగ్గింపుధరలకు ఇవ్వబడును అపుడే 8 వ అఖిలభారత ప్రకృతివైద్య మహాసభలుకూడ జరుగును

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు

ప్రకృతి వైద్య గ్రంధములు

మానవ కళ్యాణార్థమై తమ జీవితములను ధర్మమార్గములో నడపి కనుగొనిన సత్యముల సంపుటీకరణములే ఈ అమూల్యమైన గ్రంథములు ఈ గ్రంథములను చదివి వాని ప్రకారము ఆచరించి సుఖపడినవారు అనేకులున్నారు.

యుద్ధమునకు పూర్వము అచ్చువేసిన ఈ గ్రంథములు కొన్ని సాంతముగ అమ్ముడుపోయినవి మిగిలినవి ఒక్కొక్క రకమునకు కొలది ప్రతులే యున్నవి. ఇపుడు అమ్మకమునకు లభించు గ్రంథముల ధరలపట్టికకు వ్రాయుడు

ప్రకృతి పత్రికా చందాదారులకు ఈ గ్రంథములను సప్లయిచేయుట మా ముఖ్యకర్తవ్యము గాన ముందుగా వారి ఆర్డరులకే పుస్తకములను మావద్ద యున్నంతవరకు సప్లయిచేయగల్గుచున్నాము. తగ్గింపు ధరలకు యుద్ధపరిస్థితులవలన ఎవరికినీ ఇవ్వలేకున్నాము

మీకు కావలసిన గ్రంథములను ముందుగనే సేకరించి సిద్ధముగ యుంచుకొనిన అవసరమగు నప్పటికి అక్కరకు వచ్చును. గ్రంథములు అయిపోయిన తరువాత యుద్ధానంతరమువరకు మరల అచ్చువేయుటకు సాధ్యపడక పోవచ్చును అపుడు ఎంతమూల్యము పెట్టినను గ్రంథములు దొరుకవు. మేనేజరు

13 వ ప్రకృతి శిబిరము బనగానిపల్లె (కర్నూలుజిల్లా)

స్వస్తి ఆశ్రమమందు మేనెల 10 వ తేదీనుండి 25 వరకు జయప్రదముగ జరిగినది.
వివరములు రాబోవు సంచికలో ప్రచురింపబడును

సంవత్సర చందా రు 3—0—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 27 ‖ బెజవాడ, మే 1945 ‖ సంచిక 5

ప్రణయలీల

ఆంగీరసుడు

20 బంధువులు

కన్యావరులను ఎన్నుకొనుటలో ఈ క్రింది విషయాలు శ్రద్ధగా గమనించెదరు తల్లిదండ్రులుగల వరుని యెన్నుకొనినయెడల భార్యాభర్తల క్రొత్తదాంపత్యము సుఖప్రదముగా జరుగుతుంది. గృహకృత్యములు నిర్వహించుకొనుటలో పెద్దదంపతులు సంప్రదించుకొని చెస్తూ ఉంటారు చిన్నజోడు వారిఆజ్ఞల నెరవేరుస్తూ ఉంటే చాలు చిన్నదంపతులకు హక్కుల ననుభవించుటయే గాని బాధ్యత లేమీ ఉండవు బయటిపని చేయుటయే గాని వంటపని తానుగా నిర్వహించవలసిన బాధ్యత కొత్తకోడలికి ఉండదు సంసారపు చిక్కులు దిద్దుకొనుటకు పైవారు ఉంటారు గనుక మగవానికి కూడా కొత్తభార్యతో ప్రణయలీల జరుపుకొనుటకు యెక్కువ వ్యవధి ఉంటుంది పెద్ద దిక్కులేని సంసారములోని కొత్తదంపతులవలె దివామైథునాది అతిమాత్ర సంగమాలకు వ్యవధి ఉండదు ఏదైనా పొరపాటు చేస్తున్నా పెద్దదంపతులు మందలిస్తారు. పాలపొంగులో యౌవనములో నీ మాత్రపు అదుపైనా ఉంటే కొత్త దంపతుల ఉత్తర వయస్సులో ఉపయోగపడుతుంది.

వధువు తల్లిదండ్రులుగలదిగా ఉంటే యెన్నో లాభాలున్నాయి తల్లిదండ్రుల మధ్య పెరిగేపిల్ల అదుపుఆజ్ఞలు గలదిగాఉంటుంది తల్లినుండి మంచినడవడి అభ్యాసము చేసుకొంటుంది చిన్నతనములోనే తల్లి దండ్రులు పోయినపిల్ల తాతముత్తవులచే పెంచబడిన యెడల అతిగారాబము చెత మకురుతనము నేర్చుకొంటుంది మేనత్త మేనత్తపెనిమిటివద్దగాని మేనమామలవద్దగాని పెరిగిన యెడల ఆబిడ్డకు నెక్కడలేని న్యూనభావము (Inferiority of Complex) ఏర్పడుతుంది మితిమాలిన స్వాతంత్ర్యేచ్ఛ ఉంటుంది. అత్తవారింటికి వచ్చినప్పటి నుండి యిల్లంతా తన స్వాధీనము చేసుకోవలె ననుకొంటుంది. వచ్చినచోట అత్తకూడా వితంతువుగానే సిద్ధమైందా అంటే అయింట్లో నిప్పురాజదు. ఇదివరకే వ్రాసి ఉన్నాను భర్తగల అత్త తన కొడుకునుస్వాధీనపరచుకొనవలసిన అవసరము లేదు ఆమె సామ్రాజ్యము ఆమె భర్తతోనే ఉన్నది. అందువలన కొడుకు కోడల అన్యోన్యానురాగమునకు ఆమెయెప్పుడునూ అడ్డురాదు తండ్రిలేని మగవాడు భార్యను ప్రేమిస్తే తల్లిరాజ్యము పోతుంది తల్లిని ప్రేమిస్తే భార్య బానిస అవుతుంది అందువల్లనే దానికేమమ్మా అత్తమామలున్న నిక్షేపమైన సంబంధ మనుటకద్దు

తల్లి దండ్రులు బ్రతికి ఉన్న ఆడుబిడ్డను పండుగకనీ, పర్వానికనీ పుట్టింటికి తీసికొని వెళ్ళుటకద్దు కొన్ని రోజులు పుట్టింటిలో ఉండేటప్పటికి దంపతుల మధ్య తగ్గిపోయిన అనురాగము తిరిగి పూరింపబడుతుంది. ఇది డిస్చార్జి అయిన బ్యాటరీని రీచార్జిచేసినట్లగుతుంది ఇది దాంపత్యములో చాల అవసరమైన తాత్కాలిక వియోగము ఇందుకు కూడా తల్లి దండ్రులుగల దాంపత్యమే కోరదగిఉన్నది.

భార్యతో కొన్నాళ్ళు ఎడబాటున్నా తల్లి దండ్రులుంటారు గనుక అన్నపానాదులకు అభ్యంతరముండదు. తల్లి దండ్రులులేని మగవానికి భార్యతో కలిగిన తాత్కాలిక వియోగమునకు తోడు వంట చేసికొని తినవలసిన దుర్యోగముకూడా సంభవిస్తుంది అందువలన, అతను భార్యతో కలిగిన యెడబాటును భరించలేడు తరచుగా భార్యతో అత్తింటికి పోవలసివచ్చిన యెడలను, అతను ఆమెతో చిరకాలము అచ్చటనే ఉండవలసి వచ్చిన యెడలను, అతను భార్యకును, భార్య బంధువులకును లోకువై పోతాడు ఇందుకు వెరచి అతడు భార్యను పుట్టింటికి పంపని యెడల ఆమెకు పుట్టింటిమీద ప్రేమ నానాటికి ఎక్కువై అత్తింటి మీద రోత యేర్పడుతుంది అప్పుడుకూడ సంసారములో వైముఖ్యము ఏర్పడుతుంది అందువలననే పెద్దలు తను బిడ్డలకు తల్లిదండ్రులుగల సంబంధములను ఏరి చేస్తూఉంటారు

అత్తలేనికోడలు ఉత్తమురాలని నవ్వుతూ అంటారు గాని అదికూడా నిజము కాదు. అత్తలేని కోడలు కాప

రానికి వచ్చిననాడే పొయ్యిని అంటిపెట్టుకొని వంట చేయవలసివస్తుంది. అంతేకాదు, మామ ఉండి అత్త లేని సంబంధమైతే ఆ సంసారము సంకటము చాలా కష్టము. అతనికి కావలసిన స్వల్పకోరికల ఆరా అడిగి చేయించకపోవటానికి ప్రాణ అగ్నికు వస్తుంది. ఇంగితము ఎరిగి ఆ పిల్ల మెసులుకుంటూ ఉన్నా కొన్ని పనులు దిగబడిపోతాయి. దిగబడిపోయిన ప్రతి దిన పనీ అతనికి బాధ్యతను జ్ఞప్తికి తెస్తాయి. అతనికి చికాకు కలుగుతుంది. ఎంతో నిగ్రహము కలవాడైతే తప్ప అతడు తన చికాకును ఏ గానకానో వెళ్లి బోస్తాడు. దాంతో భార్యాభర్తలకు సవ్వలిగావు ఏర్పడుతుంది. మగవాడు తెలివిగలవాడు కాకపోతే ముసలివాడు చికాకు పెట్టటముకూడా యెక్కువైతే ఆ సంసారములో కలహము పుట్టుతుంది. అందువల్లనే మామలేని అత్తతోనైనా సంసారము చేయవచ్చును గాని, అత్తలేని మామతో మెలగుట చాలా కష్టము.

మగతోడులేని ఆడుబిడ్డల విషయము కొద్దిగా చెప్తాను. ఇది మూడు రకములు. అత్తమాత్రమే ఉన్న సంబంధము, మామమాత్రమే ఉన్న సంబంధము, అత్త, మామ యిద్దరూ ఉన్న సంబంధము.

ఒకటి అత్తమాత్రమే ఉన్న సంబంధము. వితంతువైన తల్లి, పెళ్ళియీడువచ్చినపిల్ల యిద్దరే ఉంటారు. ఇలాంటి సంబంధాలు చేసుకొనుట యిప్పుడు చాలా మందికి ఇష్టముగా ఉంటున్నది. ఊడిగము చేసేటందుకు వితంతువు ఉంటుందనీ తండ్రి ఆస్తినికూడా కలిసికొని ఆడుపిల్ల సౌఖ్యాలిస్తుందనీ అట్టి సంబంధము చేసుకొనే మగవాళ్ళు తలుస్తున్నారు. ఈ పద్ధతిపై గూడటానికి బాగానే కనబడుతుంది. ఇందులోకూడా కొన్ని చిక్కులున్నాయి.

పిల్లను ఇచ్చినఅత్త భాగ్యవంతురాలైతే సహజముగా తన అల్లుడు తన యింట్లోనే ఉండాలని కోరుతుంది. అప్పుడు వచ్చేచిక్కు ఏమంటే అత్తింటికివెళ్ళిన కోడలు పడేబాధలన్నీ అట్టి పిల్లను చేసుకొనే మగవాడుకూడా పడవలసి వస్తుంది. అడకువ సహజమైన స్త్రీ అత్తింటి కోడరికము భరించగలదుగాని, పుట్టుకతోనే స్వాతంత్ర్య స్వభావముగల మగవాడు భరించలేడు. ఇంత ఆస్తి ఇచ్చానే, ఈ ఒక్కమాటా వినకూడదా అని అత్త అనుకొంటుంది. అతడుకూడా తనకు ఆస్తియిచ్చిన అత్త మాటలను నెరవేరుస్తూనే ఉంటాడు. ఎక్కడో ఒక చోట అతనికి నచ్చనిపని చేయవలసి వస్తుంది. అతడు మూకభావము వహించినా తప్పే, చేయకపోయినా తప్పే. చేయనని చెపితే అంతకన్న తప్పు. తెలివిగలవాడైతే ఆడవారికి సహజముగా ఉండే శాసించుట (బురిడీ కొట్టుట) అనే గుణాన్ని తోడుచేసుకొని దాటుకు పోతాడు. చిన్నతనములోనే ముండమోసిన అత్తఅయితే ఆ చిన్నవిషయముదగ్గరే పట్టుపడుతుంది. అత్త, అల్లుడు మధ్య సిద్ధాంతరాద్ధాంతాలు బయలుదేరుతాయి. వారిద్దరి మధ్యా ఆడుపిల్ల నలిగిపోతుంది. మగనిపక్షము మాటలాడితే తల్లికోపము. తల్లిపక్షము మాటలాడితే మొగుడు వైరాగ్యములో కలుస్తుంటాడు. మూకీభావము వహిస్తే ఆ యిద్దరి తగవు ఎప్పటికీ తేలదు. ఇట్టి తగవు నిరంతరము జరుగుతూఉంటే భార్యాభర్తల మధ్యకూడా వైమనస్యాలు పెరుగుతాయి.

అత్త భాగ్యవంతురాలు కాకపోతే కూతురి యింట్లో చేరితే అప్పుడుకూడా కొన్ని చిక్కులున్నాయి. అత్తను పెద్దచేసి యింటిపెత్తనమును ఆమెకు అంటగట్టాడా యితర సంబంధీకులు వచ్చినప్పుడల్లా ఆమె రొసరొసలాడుతూ ఉంటుంది. వీలుచిక్కినప్పుడల్లా తన సంబంధీకులను చేరుస్తూ ఉంటుంది. తనకు సంబంధించిన దగ్గరబంధువు లెవరూ లేకపోవుటవలన దూరపు బంధువులే దగ్గర బంధువులై ఆ యిల్లు ఒక సత్రమవుతుంది. శక్తిఉండిగాని, ఓపికగానీ, అల్లుడు ఆ బాంధవ్యాన్ని భరించలేక పోయినప్పుడు అప్పుడుగూడా అత్తకూ, అల్లుడికీ తగవూ వస్తుంది. భార్యాభర్తల మధ్య వచ్చే ప్రతి, చిన్న తగవును ఈ విసుగు పెంచి వారిద్దరిమధ్య ఉండే దూరాన్ని ఎక్కువ చేస్తుంది. లేక అల్లుడు అత్తను ఊడిగముక్రింద చేసిన దాసీదానిక్రింద తలచాడా అత్త బ్రతుకు దుర్భరమగుతుంది. అత్త తన అల్లుడు తనను ఊడిగపు మనిషిక్రింద కట్టేశాడు అని అనుమానించినాకూడా ఆవిడ అల్లుణ్ణి కష్టపెడుతూనే ఉంటుంది. అప్పుడుకూడా ఆమె కొరకయి భార్యాభర్తలు తగవులాడుతూ యుంటారు. భార్య భర్తపక్షము అవలంబించినయెడల వితంతువు ఆయింట్లోస్థానం లేకుండాపోతుంది. ఒక యకరము పొలమో ఒకవూరిల్లో అల్లుడికి ఇచ్చిన అత్త అంతమాత్రముతో కదలిపోదు. అప్పుడుకూడా తగవులే సిద్ధమవుతాయి.

ఆస్తిగల మగవాడు తనకూతురునిచ్చి అల్లుణ్ణి ఇల్లరికము తెచ్చుకొన్నప్పుడు కూడా కొన్నిచిక్కులున్నాయి. ఆయింట్లో అల్లుడికి అన్నీ బాధ్యతలేగాని, హక్కులేమీ ఉండవు. సహజముగానే హక్కులను కోరేమగవాడు

మామకింద మొదటి నౌకరివలె పని చేయాల్సివస్తుంది అప్పుడుకూడా మొగవాడు తన భార్యపవత్తిడి కలిగించి తనమీద మామచేసే ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాడు ఎట్లాగయినా మగవాడు ఆడదానంత త్వరగా కొట్లాట విషయాలలో తగవు పెంచుకోడు గనుక మామ అల్లుడు కొంచెము అన్యోన్యముగా ఔదార్యం చూపించుకుంటే తప్ప ఆసంసారము సుఖప్రదమే అగుతుంది మామను తండ్రిగాను, అత్తను తల్లిగాను, చూడగలిగిన మగవాళ్ళు చాలా అరుదుగా ఉంటారు అల్లుణ్ణి కొడుకుగా చూడగలిగిన మామలును చాలా కద్దిగానే ఉంటారు అల్లుడితో పుట్టినవాళ్ళు ఎప్పుడైనా యిల్లరికపు యింటికవచ్చిన రోజుల వారితని పరాధీనతను చూచి క్లేశపడి ఆతనియందలి స్వాతంత్ర్యాగ్నిని రగులుకొలిపిపోతూ ఉంటారు ఇంతే కకుండా తనకేమీ సురవస్థ లేకపోయినా తాను యిల్లరికము ఉండవలసి వచ్చిందికదా అనే బాధను మనసులో తెచ్చుకొని తనయందలి న్యూనభావాన్ని తెలిసికొని తనకు అత్తమామలుభార్యా చూపిస్తూయుండేఆదరణను అవినయముగానే భావించి బాధపడేవారునూ గలరు, నాయనా, పగలంతా కష్టపడ్డావు ఈరాత్రి నాటకానికిపోతావు, అంటారు మామగారు, అత్తగారు నాకళ్లతో నాటకాన్ని చూడటానికుకూడా నాకువాక్కులేదని పాడు కొంపలో ఏడుకొంటాడు అల్లుడు

మగసంతానము లేనిదంపతులు అల్లుడియింట్లో ఉండలేరు అల్లుణ్ణి యిల్లరికము తెచ్చుకొన్నప్పుడు అత్తమామలకు స్వంతరాజ్యము ఉండబట్టి అల్లుడిక పొంగి ఉండలేరు చిన్నదంపతులుకూడా కొంచెము ఒప్పుకొని ఉన్నయెడల పెద్దదంపతులకు ఓపికతో ఉండవచ్చును అప్పుడుకూడా భార్యాభర్తలకువచ్చేతగవులలో పెద్దదంపతులు ఇచ్చేతీర్పు సాధారణముగా మగవానికి వ్యతిరేకముగానే ఉంటుంది ఏమైనప్పటికీ అత్తమామలదగ్గర అల్లుడు విడివిడిగానున్న అత్తమామ పోషణలో ఉండుటకన్న సుఖప్రదముగా ఉంటుంది. వేరే దిక్కులేక తనయింట్లో చేరిన అత్త డబ్బుఇచ్చినదైనా యివ్వనిదైనా మాట చెల్లించుకునే సమయములో వియ్యపురాండ్రకు తగవుపడినా ఆ తగవు బ్రహ్మదేవుడు కూడా తీర్చలేడు ఏమంటే అక్కడ రెండు పెద్ద సామ్రాజ్యాలకు తగవువచ్చింది మగవాని తల్లిమాట చెల్లినా ఆడదాని తల్లి యిల్లువదలి పోవలసిందే, ఆడదాని తల్లిమాట చెల్లినా మగవానితల్లి యిల్లువదలి పోవలసిందే అందువల్లనే వారిద్దరికీ తగవు వచ్చిందా దయాదాక్షిణ్యాలు లేక తిట్టుకొంటారు ఈ ముండపెత్తనము నాకేమిటి అంటుంది ఆమె ఆముండ పెత్తనము నాకేమిటంటుంది యీమె వారిద్దరిమధ్యా ప్రేమా అంతను సాధ్యతా ఉండదు. వీరిద్దరిమధ్యా నలిగిపోతూ ఉంటారు చిన్నదంపతులు

ఇవికాకుండా యింకాకొన్ని చిక్కులునూ ఉన్నాయి భార్యాభర్తలు ఎడతెగకుండా ఒకచోటనే ఉన్నా కూడా తగవు సహజముగానే వస్తుందని యిదివరకే వ్రాశాను మగవాడు ఉద్యోగమనీ, ఉపన్యాసమనీ, సభలనీ, స్నేహితుల ఇళ్లకనీ, వెళ్ళి తనయందు తగిన రాగాన్ని పెంచుకొంటూ ఉంటాడు ఆడది పెళ్ళిళ్లకనీ, పేరంటానికనీ, పుట్టింటికనీ, పురుటికనీ వెళ్ళి భర్తకు దూరమయినను, తనకు భర్తయందును తగ్గిపోయిన రాగాన్ని వృద్ధిచేసుకొంటుంది ప్రత్యేకముగా పుట్టిల్లే లేక తాను అన్యత్రా ప్రేమించదగిన తోడబుట్టినవారునూ లేని స్త్రీ తనకు భర్తయందు విముఖత కలిగినపుడు ఎవరియింటికి పోవాలి సంసారములో ఆమెకు కలిగిన వేదనను ఆదరించి తీర్చేవారెవరు. అందువల్లనే ఆమెయెట్లో ఒకటు మనసు కుదుర్చుకోవలసిందే గాని భర్తతో కలిగిన విముఖతను తీర్చుకొనేటందుకు మరొక ఉపాయము లేదు అందువల్లనే కావలెను సాధ్యమైతే లభ్యమైతే తల్లితోడుగల సంబంధాన్ని చేసికోవలసింది అని చెప్పేకాంటేని,

మగతోడులేని పిల్లను వివాహమాడవద్దని నిషేధించిన ధర్మశాస్త్రాలునూ లేకపోలేదు

వధూవరులను యెన్నుకొనటంలో సాంప్రదాయము చూసేటమనేది ఒకటి ఉన్నది. ఇది ఎలాగంటేనంటే ఒకరైతు తనభూమిలో చల్లుకొనుటకు విత్తులు తెచ్చుకొనేటప్పుడు ఆ విత్తులు పండినభూమిలో ఎకరము ఒకటింటికి ఎంత యెక్కువధాన్యము పండినది అని చూచుకొంటాడు ఆభూమికి ఏమైనా తెగుళ్ళు తగిలినవా, బొందుపోయినదా, ఊచతీరు తక్కువవేసిందా, బెరుకు ఉన్నదా, తొత్తిళ్ళాలు ఏమైనా ఉన్నవా అని చూచుకొంటాడు అట్లాగే పిల్లను తీసికొనిరావలసినా, ఇయ్యవలసినా యీ క్రింది విషయాలను కూడా చూస్తారు.

వధూవరులతల్లిదండ్రులుదీర్ఘాయుష్మంతులుగానున్నారా? పితృవంశములోను మాతృవంశములోనూ ఉండే తాతముత్తాతలుచిరకాలము జీవించినవారేనా? వధూవరుల తోడబుట్టినవారు ఆరోగ్యవంతులేనా? పినతల్లి, పెత్తల్లి,

మేనమామలు, పినతండ్రి, పెత్తండ్రులు దీర్ఘాయుష్మంతులేనా, ఈ మొదలైన విషయములను చూచుటలో శ్రద్ధతీసికొనేవారు అనేక విషయాలలో వధువునందు ఆమె మేనత్త పోలికలు కన్పిస్తాయి అట్లానే వరుని యందు మేనమామ పోలికలును కన్పించుట గలదు ఎన్నో విషయములలో మేనత్త మేనకోడళ్లకును, మేనమామ మేనల్లుళ్ళకును పోలికలు లేకపోవుటయుగలదు. అందువల్లనే సాంప్రదాయముకూడా బాగాఉంటే సంతోషింపవలసినదేగాని లేనంత మాత్రాన ఎన్నిక మానవక్కరలేదని తోచుచున్నది

మా బంధువులు ఒకరియింట్లో కాపురము ఉండేవారు అయింటిలోనే మరొక ప్రక్క ఒక వితంతువూ యిద్దరు పిల్లలు కాపురము ఉండేవారు ఆవితంతువు వ్యభిచారిగా ఉండేది ఆ వచ్చేమగవాని పిల్లలిద్దరూ బాబాయి అనేవారు పిల్లలకు కొంతవయసు వచ్చేటప్పటికి ఆ మగవాడు తమ యింటికి ఎందుకు వస్తున్నాడో అర్థమైంది అందులో పెద్దపిల్ల ఆ మగవాడు తమ యింటికి రానక్కరలేదని తల్లితో అననారంభించింది ఈ సంగతి చెప్పినప్పుడల్లా తల్లి బిడ్డను కొట్టేది ఒకరోజున ఆ బిడ్డ ఆ వచ్చే మగవానితో ఇట్లా అన్నది ఇదివరకేమి జరిగిందో జరిగిపోయింది. ఇక మాయింటికి రాబోకు నీమూలకముగా మాయిద్దరికి పెళ్లికాకుండా పోయేటట్టున్నదంది ఆమగవాడు రావడము మానేశాడు. ఈ పనికి ఆ తల్లి తనబిడ్డకు వాతలుపెట్టింది తరువాత కొంత కాలమునకు ఆ యిద్దరి ఆడపిల్లలకు పెండ్లిండ్లయినాయి ఆ ఆడుపిల్లలిద్దరూ తమ అత్తవారి యిండ్లలోనే కాకుండా ఆ గ్రామమంతటిలోనూ శీలవంతులనీ, మంచివారనీ పేరుపొందారు చెప్పవచ్చిన దేమంటే సామాన్యముగా, తల్లి వ్యభిచారిగా ఉంటే బిడ్డలుకూడా వ్యభిచారులుగా ఉంటారనీ సామాన్యముగా నమ్మబడు చున్నప్పటికినీ అది సర్వదా సత్యముకాదు త్యాగి అయిన మేనమామకు లోభియయిన మేనల్లుడు, లోభి అయిన మేనత్తకు భోగిఅయిన మేనకోడలును ఉండుటయును సర్వదా చూచుచునే యున్నాము అయినప్పటికినీ మంచి సాంప్రదాయమును అందరునూ కోరుతూ ఉంటారు

21. విద్య

స్త్రీ పురుషులు చదువుకొన్నవారుగా ఉండాలని సామాన్యముగా కోరుతారు చదువురాని దంపతులకన్న చదువువచ్చిన దంపతులు కుటుంబ వ్యవహారములలో ఒకరొకరికి సహాయపడతారు చదువువచ్చిన స్త్రీకి గృహనిర్వాహణములో స్వాతంత్ర్యమిస్తే మగవానికి ఎంతోపని తప్పిపోతుంది ఆర్థిక విషయాలలో గాని సాంఘిక రాజకీయ, మతవిషయాలలో గాని భర్త భార్యను తోడుగా తీసికోదలచిన యెడల ఆమెచదువుకొన్న యెడల వారిద్దరునూ సంప్రదించి ఒకరి కొకరు తోడుగా ఉంటారు నదుమంత్రపు చదువైన యెడల ఒకరిమాట మరొకరికిపడక పోవుటయు గలదు అందువల్లనే

తెలియని మనుజుని సుఖముగఁ
దెలుపందగు, సుఖతరముగఁ దెలుపగ వచ్చున్
దెలిసినవానిం, దెలిసియుఁ
దెలియని నరుదెల్ప బ్రహ్మదేవునివశమే.

అందువలననే కేవలము చదువుకొన్న వారితోగాని కేవలము చదువురాని వానితోగాని సులభముగానే మెలగవచ్చును మిడిమిడి జ్ఞానమును సంపాదించి దురహంకారపూరితులైన స్త్రీ పురుషులతో కూడిన దాంపత్యములు సుఖప్రదములుగా లేవన్నప్పుడు ఎవరునూ ఆశ్చర్య పడనక్కరలేదు ఎన్ని గ్రంథాలు చదివినా యెన్ని పరీక్షలు ప్యాసయినా వినయము వివేకము ఒసంగని విద్య విద్యయేకాదని స్పష్టముగానే చెప్పవచ్చును

మనుష్యులలోనే ఒకవిధమైన ప్రకృతిగలవారు గలరు. వారికి విద్యవలన అహంకారము పెరుగుతుందేగాని తగ్గిపోదు మామిడిచెట్టుకు దోహదము చేస్తే తియ్యనిమామిడిపండ్లు పండుతాయి అదేదోహదము వేపచెట్టుకు చేస్తే చేదుకాయలు కాస్తాయి అలాగే విద్యకూడా మనిషి యందలి ప్రధాన గుణాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది అయినప్పటికి

విద్యయొసగును వినయంబు వినయమునను
బడయుఁ బాత్రత పాత్రత వలన ధనము
ధనమువలనను ధర్మంబు దానివలన
నైహికాముష్మిక సుఖంబు లందునరుడు

అని చెప్పబడి ఉన్నది గనుక వధూవరులను ఎన్నుకొనుటలో విద్యకు ప్రాధాన్యము ఒసగబడుతూనే ఉన్నది ఈ విద్య యెట్టిదిగా ఉండవలెనను విషయములో అభిప్రాయభేదాలున్నాయి చదువుట వ్రాయుట మాత్రమే విద్యకాదను విషయములో అభిప్రాయభేదాలు లేవు. చదువనూ వ్రాయనూ

నేర్వాలి దానికితోడుగా నడవడికయును బాగుపడ వలయును అదియేవిద్య అట్టి విద్యగలవాడనే వధూవరులనుగా నెన్నుకొనవలెను ఆవిద్య తెలుగుచదివితే వస్తుందా? సంస్కృతముచదివితేవస్తుందా? ఇంగ్లీషునేర్చుకొంటేరాదా? అనువిషయములో నెవ్వానమ్మికె వారిని మానమ్మికయేమంటె అన్నిభాషలలోను మంచిగ్రంథాలున్నాయి అట్లనే అన్నిభాషలలోను చెడ్డగ్రంథాలు ఉన్నాయి చదివే వారిలోకూడా యేగ్రంథము చదివినా మంచినే తీసికొనే వారునూ గలరు మంచిగ్రంథమునుండే చెడును తీసేవారును గలరు ఓటివాత్రలవలె నేదిచదివినా యేమీ అంటనివారును గలరు అందువలన విద్య వలన నెంతబాగుపడ్డాడు అన్న సంగతినే చూడాలిగాని, ఏవిద్యచదివాడు అన్నసంగతి అంత ప్రధానముకాదు

అందుకనే పెద్దలన్నారుగదా ఈవిద్యలు విద్యలేకావు ఏవిద్యనేర్చుకుంటే యిహపరసుఖముల నొసగునో అదేవిద్యఅన్నారు ప్రహ్లాదుని తండ్రి ప్రశ్నించినపుడు కూడా యిదేచెప్పాడు

కం చదివించిరి ననుగురువులు
చదివితి ధర్మార్థముఖ్య శాస్త్రంబులునే
చదివినవి గలవు పెక్కులు
చదువులలో మర్మమెల్ల జదివితి తండ్రీ!

అనిభగవద్భక్తిని పేర్కొన్నాడు

శా అంధేందూదయముల్ మహాబధిర శం
ఖారావముల్ మూకస
ద్గ్రంథాఖ్యాపనముల్ నపుంసకవధూ
కాంక్షల్ కృతఘ్నావలీ -
బంధుత్వంబులు భస్మహవ్యము లు
లుబ్ధ ద్రవ్యముల్ [illegible] స
ద్గంధంబుల్ హరిభక్తివర్జి
రిక్తవ్యర్థ సంసారముల్

ఈహరిభక్తియననేమి దేవాలయములో ఉండే విగ్రహాన్ని పూజించటమా? బాగాచదువుకొన్న బ్రాహ్మడికి భూరిదక్షిణలివ్వడమా భగవద్భక్తులుగా ఉండే వారిని సేవించటమా అని అడుగవచ్చును

కొన్నిసంగతులు చెప్పితేకాని యీవిషయాన్ని యింకా వివరముగా చెప్పుట వీలులేదు చెప్పదలచినదంతా చెప్పితే అప్రస్తుతమువలెకనపడుతుంది అయినాచెప్పక తప్పదు,

భార్యాభర్తలు ధనముమీదనో రూపముమీదనో విద్యమీదనో, యింకా యేవో భౌతిక విషయములపై ఆధారపడి వివాహమాడినపుడు, చంచలములైన భౌతికవిషయములు అంతరించినపుడు ఒకరినొకరు వదలివేయవలసి వస్తుంది, ఇట్లా వదలివేయుటమువస్తే ప్రతి చిన్నవిషయము కారణముగానే తోస్తుంది అందుకనే మన వివాహాలకు ఏదో పరమార్థము అంటకట్టుతూనే ఉన్నారు ఆపరమార్థము అంటె యేమిటి? ఒకజీవి దేహము అంతరించిన తరువాతకూడా జీవించిఉంటాడు ఆజీవముయొక్క ఆయుర్దాయము అనంతము భౌతికమయిన దేహముయొక్క ఆయుర్దాయము నూరు సంవత్సరములు మాత్రమే అనంతమైన ఆయుర్దాయముగల జీవి యీ భౌతిక దేహములోఉండగా చేసిన మంచి చెడ్డల సంస్కారము సంచితముచేసుకొంటాడు చేసుకొని క్రమక్రమముగా స్థితప్రజ్ఞుడై పరమేశ్వరుడగుతాడు ఈసంగతులు మనసులో పెట్టుకొన్నపుడు మన నూరు సంవత్సరాల భౌతిక జీవితము లవమాత్రమవుతుంది, ఈ సంగతులు మనసులోపెట్టుకొన్నపుడు మనము భౌతిక జీవితముయొక్క తాత్కాలికసుఖాన్ని మాత్రమే మనసులో ఉంచుకొని ప్రవర్తింపము అప్పుడుమనము పరుల సౌఖ్యములో మన సౌఖ్యాన్ని చూచుకొంటూ మన సౌఖ్యాన్ని పోగొట్టుకోకుండా జీవించగలుగుతాము. అప్పుడు మన జీవితమే లౌకికజీవితానికి విలక్షణముగా ఉండికూడా సుఖప్రదముగానే ఉంటుంది ఈ సంగతులను ఏవిద్య చెప్పదో అది విద్యయే కాదు

ఇప్పుడు మనపాఠశాలలలోను, కళాశాలలలోను ఈవిద్య బోధింపబడుటలేదు కేవలము భౌతిక సుఖములు వాటిని పొందే ఉపాయములు బోధింపబడుచున్నవి సమిష్టి జీవనముయొక్క సౌఖ్యమే తన సౌఖ్యము అని యెంత వరకు మనము గ్రహింపమో అంతవరకును తన సౌఖ్యమే ప్రధానముగా ఉంటుంది ఎంతవరకు తన సౌఖ్యమే ప్రధానమై పరులవలన మనకు ఎంత సౌఖ్యము లభిస్తుందీ అని యెదురు చూస్తూఉంటామో, అది మనకు అంత దూరము అయిపోతూ ఉంటుంది ఎంతకాలము పరులకు మనము ఎక్కువ సౌఖ్యాన్ని కట్టిపెట్టగలము అని తలుస్తూ ఉంటామో మనకు సౌఖ్యము అంత దగ్గర అవుతుంది ఇదే త్యక్తేన తేన భుంజీథా అనే ఉపనిషద్వాక్యములో నిమిడియున్నది

ఇంతదూరమేల చెప్పితిననగా, భాగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని, విద్యనూ, వయస్సునూచూచి వివాహము చేసు

కొనేదంపతులకు భౌతికసౌఖ్యమే ప్రధానమయ్యే ఎడల దైవికముగా వచ్చే అంగవైకల్యము, కురూపత్వము, ఉన్మాదము, దారిద్ర్యము, వృద్ధాప్యము మొదలగునవి వచ్చినపుడు ఒకరి నొకరు వదలిపెట్టి యిద్దరిజీవితాలు దుఃఖభాజనము చేసుకోకుండా ఉండుటకు ఈ గురు మార్గ విద్య అవసరమై ఉన్నది ఈవిద్యయొక్క ఉండ కూడా ఉంటే మిగతావిద్యలన్నియు శోభించుటయే గాక జీవితము సంపూర్ణ సౌఖ్యాన్ని పొందుతుంది లేకపోతే పాక్షికమైన భౌతికసుఖముకూడా మృగ్యమేఅవుతుంది అందువలనే 'శ్రీయును, కులమును, రూపును' అని చెప్పిన పద్యములో చిట్టచివరకు 'శ్రేయముగల ఘను వరునకు' అని చెప్పియున్నాడు ఈ శ్రేయము యెరు గని వానికి యిచ్చినపిల్ల అడుగడుగునకు కష్టములే అను భవించవలసి వస్తుంది అట్లాగే శ్రేయమెరుగని స్త్రీని వివాహమాడిన వారికికూడా జీవితము దుఃఖభాజనమగు తుంది అందువలన శ్రేయఃప్రదమైనదే విద్యగాని మిగిలినది విద్యయే కాదని మనవారు నిర్వచించి ఉన్నారు

పై సంగతులన్నీ బాగా పర్యాలోకనచేసి కన్యా వరు లను ఎన్నుకొనినపుడు ఆ దాంపత్యము సుఖప్రదముగా ఉంటుంది

అయితే యిట్టి పరీక్షలుచేస్తే కన్యావరులను యెన్ను కొనుట సాధ్యముకాదను విషయముగలుగు ధర్మశాస్త్ర ముద్రాస్తా మనువన్నాడు "కామమామరణమ్ తిష్ఠేత్ గుణహీనాయ కర్హిచిత్" అన్నాడు ఇట్టి ప్రతిజ్ఞతో కుదిరిన దాంపత్యాలు సంపూర్ణసౌఖ్యాన్ని ఒసగుటయే గాక ఉత్తమోత్తమ సంతానప్రదములై ఉంటవి ఏదో విధముగా కామ నివృత్తికొరకై అదన్యానికి కించిత్తు తక్కువగా ఉండేదాంపత్యాలు కూడా కొన్నికుదుర్చు కోక తప్పదు కుదుర్చుకొనేటప్పుడే ఫలానాలోపములు ఉన్నవి ఆలోపములనుగురించి చింతపడితే లాభము లేదు ఆలోపములు ఉన్న మనిషితోనే తాను మెలగ వలసి ఉన్నది అని ముందుగానే తెలుసుకొనిన యెడల ఆ సంసారమును వారు ఒద్దికతో నిర్వహించుకొనగలరు. కనుకనే యింతశాస్త్రము చెప్పవలసి వచ్చింది

శిక్ష

మృత్తింటి ఆంజనేయులు

శిక్ష అనగానే నేరముసంగతి జ్ఞాపకమువస్తుంది. నేరము చేస్తేనేగాని శిక్షపడదని వెంటనే ద్యోతకమగుతుంది. శిక్షను తప్పుకు పోవాలంటే నేరముచేయకుండా ఉండా లని మనము తెలుసుకోవాలి నేరముచేసి శిక్షను తప్పుకు పోవాలని కోరుట పొరపాటు. నేరముచేయునపుడే శిక్ష తప్పదని భావించాలి నేను నేరముచేసి శిక్షను మరొకరికి అంటగట్టుదామని చూచుట శుద్ధతెలివితక్కువతనము న్యాయశాస్త్రరీత్యా ఆలోచించినా తప్పుయొక్క తీవ్రాన్ని ఒట్టి శిక్షయొక్కతీవ్రముకూడా ఉంటుంది. చిన్న తప్పుకు చిన్నశిక్ష ఉంటుంది పెద్దతప్పుకు పెద్దశిక్ష ఉంటుంది చిన్నతప్పుకు పెద్దతప్పుకు ఒకటే రకమైన శిక్ష ఉండదు. ఇప్పటి న్యాయస్థానములలో నేరముచేసినవారు శిక్షను తప్పుకుపోవుటకు పెక్కు మార్గములు గలవు ఈ సావకాశములే లేకపోతే యిన్ని న్యాయస్థానములతో పనియేలేదు

శిక్ష రెండురకములు-ఒకటి ప్రత్యక్షశిక్ష, రెండవదిపరోక్ష శిక్ష. నేరముచేసిన వెంటనే, శిక్షననుభవించుట ప్రత్యక్ష శిక్ష అన్నాము ఈ శిక్షలో నేరముచేసినవ్యక్తియే శిక్ష కూడా అనుభవిస్తాడు ఈ శిక్షను అప్పటికప్పుడేగాని ఒకటి రెండు రోజులలోగాని, వారములలోగాని, నెల లలోగాని, సంవత్సరములలోగాని అనుభవించడముకద్దు. తప్పుచేసిన మరుక్షణమే శిక్షపడకపోవుటచేత చేసిన నేరమునకు పడినశిక్షకును సంబంధము లేదనుకొంటారు. దేనికది వేరుగానే భావనచేస్తారు కర్మప్రభావముచేత యిదంతా వస్తున్నదిగాని స్వయంకృతాపరాధముచేతనే యిది జరుగుచున్నదని తలచనైనాతలచరు

కర్మప్రభావముచేతనే కాకపోతే యీ శిక్ష నేరము చేసినవెంటనే రాక యిప్పుడెందుకువచ్చిందంటారు దీనికి మేముచెప్పు సమాధానమేమంటే పాతిపెట్టిన అరునెలల తరువాతగాని వరియొక్క ఫలితానికి ఎట్లురాదో అట్లాగనే చేసిననేరమునకు కొంతకాలమునకుగాని శిక్ష పడదు. ఎందువలన నింతకాలవ్యవధి ఉండునదీ తెలుసు కొందాము.

ఇకను ఆర్థికశిక్షనుగూర్చి తెలుసుకొందాము ఈ విషయము సుబోధకము కాగలందులకు ఒక ఉదాహరణను చెప్తాను ఒక ఉద్యోగస్థుడున్నాడు అతనికి నెలకు రు 100/- లు జీతము ఇతర స్థిరమైన ఆస్తి యేమీలేదు ఈ జీతముమీద ఆధారపడవలసినదే. ఈ ఉద్యోగస్థుడు నెలకు రు 125 లు ఖర్చుచేస్తాడు రాబడికన్న యెక్కువైన ఖర్చు రు 25 లును ముందు నెల జీతములోనుండిగాని, తన పరపతిని, మొగమాటమును వినియోగించిగాని అప్పు తెస్తాడు పెద్దమనిషిగదా అని భరవసాచేసి మొదటి నాలుగు అయిదు నెలలను నిట్లాగనే అప్పునిస్తారు ఇదే నిరంతరమూ జరుగుతుంటే యిచ్చేవాళ్లూ అప్పు ఇవ్వరు మొగము తప్పిస్తారు మరీ పెరిగిపోతే ముఖము ఎదుటనే లేపెంటారు

ఇట్లా తెచ్చిన అప్పును తన జీతపుడబ్బుతో యెప్పుడునూ తీర్చలేడు భార్య మెడలో పుస్తెలనమ్మి తీర్చాలిసిందే ఎంతమంది స్త్రీలు అందుకు సమ్మతిస్తారు

తన రాబడికి అనుకూలముగా ఖర్చులను యిముడ్చుకోవాలను ఆలోచనయే యీ ఉద్యోగస్థునికి తోచి, అందుకనుకూలముగా సంచరించకపోతే యీ ఉద్యోగస్థుడు త్వరలో దివాలా కావలసినదే మర్యాదగా జీవిద్దామనుకొను వారిని గూర్చి యింతవ్రాస్తున్నాము గాని, యేదోరకముగా జీవితము గడుస్తున్నదిలే అనుకొనువారిని గూర్చి యింత వ్రాయనవసరము లేదు

మొదటి నెలలోనే యీ ఉద్యోగస్థుడు ఎందుకు దివాలా తీలేదను సంగతి మా చదువరులకు వెంటనే తోస్తుంది దీనికి మా సమాధాన మేమంటే — ఇట్లా దుబారా ఖర్చుచేసే వారికి అప్పులు పెట్టరాదను సంగతి చుట్టుపక్కలవారు, మొగమాటస్థులు తెలుసుకొనేటప్పటికి ఇంత కాలము పట్టింది

ఇకను భౌతిక శిక్షనుగూర్చి తెలుసుకొందాము ఈ శిక్షను గూర్చి తెలసుకో పోయె ముందు కాలవిభాగమును గూర్చి తెలుసుకోవాలి రోజుకు ఇరువదినాలుగు గంటలు ప్రఖ్యాత రచయితయగు నెపోలియన్ హిల్ చెప్పిన విభాగమే సరిగానున్నది

1 నిద్రక్రింద వినియోగింపవలసిన కాలము 8 గంటలు
2 వృత్తిక్రింద వినియోగింపవలసిన కాలము 8 గంటలు
3 భోజనము వగైరాలక్రింద ,, ,, 4 గంటలు
4 గ్రంథపఠనకు ,, ,, 2 గంటలు
5. ప్రతిఫలరహితమైన సేవక్రింద ,, 2 గంటలు

మొత్తం 24 గం॥

ఈ యిరువది నాలుగు గంటలలోను ఏ ఒక భాగమునకు వినియోగింపవలసిన కాలమును కుదించినా తత్సంబంధమైన శిక్షననుభవించక తప్పదు, ఇట్లా తమ కాలమును వినియోగించుకొని క్రమముగా సంచరించినపుడే మానవజన్మ సార్థకమగుతుంది

వృత్తిక్రింద వినియోగింపవలసిన కాలమును, అందువలన వచ్చిన ధనమును క్రమముగా వినియోగింపనందువలన వచ్చిన నష్టమునుగూర్చి వెనుక చదివినాము ఇకను నిద్రక్రింద వినియోగింప వలసిన కాలమును కుదించినందువలన కలుగు భౌతిక శిక్షనుగూర్చి తెలుసుకొందాము, భౌతిక శిక్ష అనగా రోగము. దేహము ఒకయంత్రము. పనిముట్టు ఈయంత్రమునకుకూడా కొంతపరిమితిగలదు, ఆపరిమితిగలపనినే చేయును, శక్తికి మీరిపోయినపనిని చేయలేదు దుబారాఖర్చుచేయువానికి చుట్టుపక్కల వారు భరవసాచేసి అప్పుపెట్టినట్లుగానే యీ యంత్రముకూడా మీరిపోయిన పనిని మొదటిలో సాగలాగుతుంది, అదయినా యెట్లా జరుగుతుందంటే ఎటువంటి అత్యావసర సమయములలో ఉపయోగించుటకుగాను నిలువచేసుకొన్న మూలశక్తిలోని కొంతభాగమును వినియోగించి యీపనిని పూర్తిచేయును ఇటువంటి అపచారములు ఎప్పుడైనా జరిగితే అనష్టమును కూడతీసికోగలదు ఈ అపచారమే నిరంతరము జరుగుతుంటే మాత్రము సహించలేదు

రోగము ఒకశిక్ష ఈశిక్షకూడా నేరముచేస్తేనే వస్తుంది గాని నేరముచేయకపోతే రాదు ఎంత బ్రహ్మాణ్యాండైనను నేరముచేస్తే శిక్షను అనుభవించక తప్పదు శిక్షనుతప్పుకోవాలంటే నేరముచేయకుండా మానవలసిందే ఇంత ఘనవైద్యుడుగదా యీరోగముతో బాధపడుతున్నాడేమా అనుకుంటాము ఇది కర్మప్రభావమంటారు

దీనికిమేము చెప్పుసమాధానమేమంటే తప్పుచేసిన తరువాత శిక్షననుభవించక తప్పదు తప్పుచేయకుండా ఉండేటందుకే మన తెలివితేటలను ఉపయోగించాలి మామూలుగా కలుగు అన్ని తలంపులవలెను యీ తలంపు కూడా ముందుగా మనసులోనే కలుగును, అప్పుడే విచారణ చేసికొని యీ చెడుతలంపును మనసునుండి తీసివేయాలి. తీసివేయకపోతే కార్యరూపాన్ని పొందిన యీతలంపువలన మనము శిక్షననుభవించక తప్పదు. ఈవిషయము విశదము కాగలందులకు స్వవిషయాన్ని తెలుపుతాను,

నేను సామాన్య ఆరోగ్యవంతుడను దృఢకాయుడను. మాత్రము కాను ఇట్లా ఉండగా ఒకరోజున పనిఉండి తెనాలి వెళ్లవలసివచ్చింది మంచి మిడసరి లగ్నములో ప్రయాణము తటస్థపడ్డది పదకొండు గంటలకు బయలుదేరాను అక్కడ్లా ఈ వేసవి కాలపు యెండలో ఉండవలసి వచ్చింది నడచిపోయినా యింకా సుఖముగా ఉండేదేమో అంతకాలము ఎండలో నిలబడవలసిన అవసరము లేకుండా పోయేది ఎట్లాఉండీ యెంతత్వరగా నడచినా మనిషితో బాటు నడవలేదు గదా కాలిబాట కన్న బండీబాట యెక్కువ దూరమూ ఉంటుంది

అచటిపని చూచుకొని తిరిగి రావలసి వచ్చింది

ఈ ప్రయాణముతో వడదెబ్బ తగిలింది సహజముగా వచ్చే రోగముకన్న కృత్రిమముగా వచ్చే రోగము బాధాకరమైనది వడదెబ్బ యీ జాబితాలోనిది

ఈ వడదెబ్బతో పండ్రెండు గంటలు బాగాబాధ పడ్డాను తరువాత పదిహేను రోజులు కొంచెము తక్కువగా బాధపడ్డా ఆఛాయలే యిప్పుడుకూడా కాస్తో కూస్తో ఉన్నాయి మరొక పదిహేను రోజులలో పాటుతు వస్తుందనుకొంటాను

ఇంతకీ చెప్పవచ్చిన దేమంటే మనసులో కలిగిన తప్పుడు నిర్ణయము వలన యిన్ని బాధల ననుభవించాను ఈ ప్రయాణమునే యెండవేళలో కాకుండా యే తెల్లవారు ఝామునో యేర్పాటు చేసుకొంటే యింతబాధ పడే వాడను కాను బాగానే ఉండేవాడను. ఇటువంటి మిడి మేళపు ప్రయాణాలు ఇకమీదట చేయకూడదని మాత్రము మనసులో గట్టిముడి వేసుకొన్నాను అలా చేయకూడా

రెండవరకమైన శిక్షనుగూర్చి తెలుసుకొందాము. తప్పు ఒకరుచేస్తే శిక్ష మరొకరికి వస్తుంది

తల్లిదండ్రులు సంపాదించి ఆస్తి వారిసంతతికివచ్చుటయూ రాక పోవుటయు గలదు ప్రభుత్వ చట్టముల బట్టి ఉంటుంది బ్రిటిష్ పార్లమెంటులో క్రొత్తచట్టము ఒకటి ప్యాసు కానున్నది ఫలానా యల్లయ్య ఫలానా సుబ్బయ్య కొడుకని నిర్ధారణ చేసుకొంటేగాని పిత్రార్జితమైన ఆస్తి సంక్రమించదు ఈ స్టాంపుడ్యూటీని సరియైన కాలములో నిర్ధారణ చేసుకోలేక పిత్రార్జితమైన ఆస్తి పోగొట్టుకొనువారు చాలామంది ఉంటారు కాలము గడచిన కొలదీ మరొక చట్టముకూడ రావచ్చు ఇంత కష్టముతుడు మించిన ఆస్తిలో సగభాగమే సంతతికి రావలెను ఇందువలననే పిత్రార్జితమైన ఆస్తి సంతతికి రావడము రాక పోడము కాదన్నాము

తల్లిదండ్రులు సంపాదించుకొన్న రోగాల మాత్రము తమ సంతతికి తప్పకుండా వస్తాయి ఆ రూపములో గాని, మరొక రూపములోగాని తప్పకుండా వస్తాయి రాక తప్పవు

వీటిని నివారించుకోవాలంటే ప్రకృతిని ఆశ్రయించుట కన్న మరొక మార్గములేదు మిగిలిన అన్ని వైద్యములునూ రోగపదార్థమును అణచిపెట్టుటకే సాయపడు చున్నాయి గాని రోగపదార్థమును వెలువరింపవు ఇలా అణచిపెట్టుట చేతనే యివన్నీ బయటపడుచున్నవి మొదటలోనే సాగనంపితే ఈ బాధలన్నీ రావు

సవాయి, గనేరియా మొదలగు సుఖరోగములు తల్లిదండ్రులలో పక్వముపొందక పోయినప్పటికి నీ సంతానములో మాత్రము పక్వమును పొందుతాయి. ఇంత చిన్న పిల్లవానికి ఈ రోగము ఎట్లావచ్చిందా అని మన మాశ్చర్యపడ నక్కరలేదు వనక్కు తిరిగి చూచుకొంటె అన్ని సంగతులు బయటపడతాయి

సైకోపతి

(సత్యమ్)

నమ్మకముండి క్రమముగా సంచరించుటచేత నెటువంటి కాలికరోగము కూడా యెంతత్వరగా నయమైనదీ తెలియ చెప్పుటకుగాను మరొకరి కథను చెపుతాను

ఈ శీర్షిక క్రిందవచ్చు విషయములన్నియును ప్రత్యక్షముగా జరిగినవేగాని కల్పితములు కావు ఇందులో అతిశయోక్తి యేమియులేదు నిజము చెప్పాలంటె ప్రత్యక్ష కథలే కల్పిత కథలకన్న నెంతో రహస్యముగా ఉంటాయి దీనినే ఆంగ్లములో Facts are mysterious tran fiction అంటారు సత్యదూరమైన విషయములను ఈ వ్రాతలలో చేర్చుటలేదు

రోగి చరిత్రమును చెప్పుటకు ముందు దేహములోగల బహిష్కార్యావయవములను వాటి వాటి ధర్మములను తెలుసుకొనుట అవసరము దేహములో నాలుగు బహిష్కార్యావయవములు గలవు (1) మలకోశము, (2) మూత్రపిండములు, (3) ఊపిరితిత్తులు, (4) చర్మము బహిష్కరణ క్రియ క్రమముగా జరగవలెనంటే ఈ నాలుగు త్రోవలు బాగా ఉండవలసినదే అందులోనే ఒకటి పనిచేయకపోయినా ఆ పనిని మిగిలిన మూడును పంచుకొనును చర్మము నఖశిఖ పర్యంతముగా ఉండే బహిష్కార్యావయవముగాన చర్మము చచ్చుపడిపోతే చర్మముయొక్క పనిని మిగిలిన మూడును కష్టముమీఁదగాని చేయలేవు. ఎంతో అపచారము జరిగిఉంటేగాని ఈ . వయవము చెడిపోదు

ఇంత ప్రధానమైన అవయవమగుటవలన చాలా కాలమునకుగాని చెడిపోదు. చెడిపోతే బాగుపడుట చాలా కష్టము

ఇంత కాలము పట్టుటచేత చాలా పట్టుదలఉన్న రోగులకుగాని చర్మరోగములు నయముకావు మొదటలో గట్టిపట్టుదల కలవారైనా యింత కాలవ్యవధిని భరించలేక మధ్యలోనే జారిపోయి "కంటికి చెడిన రేవడ" లగుతారు. ఈ రోగికిమాత్రము చాలా గట్టిపట్టుదల కలదు. ప్రకృతి వైద్యముకన్న మరొక వైద్యమేలేదని గట్టిగా నమ్మాడు. కేవలము నమ్ముటయే గాక అందు కనుకూలముగా సంచరించాడు. అందువలననే రోగవిముక్తుడైనాడు.

ఈ రోగిది గుంటూరుజిల్లా సత్తెనపల్లి తాలూకా పేరు రా. వా. రంకురోగములకు వాడిన రసపు మందుల పర్యవసానముగా యీరోగము వచ్చినది ఇది పిత్రార్జితము కావచ్చు స్వార్జితము కావచ్చు స్వార్జితమనే కనీనికా నిదానము చెప్పుచున్నది చర్మమంతా మొద్దుబారిపోయినది స్పర్శజ్ఞానము లోపించినది మలబద్ధకము గలదు మూత్రదోషము మాత్రములేదు ఊపిరితిత్తులు తృప్తికరముగానే పనిచేస్తున్నాయి

ఈ రోగికిని నాకును 1944 సంవత్సరము మార్చినెలలో పరిచయము కలిగినది. అప్పటినుండీ యీ వైద్యమును చేస్తునే ఉన్నాడు

బెజవాడలో జరిగిన 12వ ప్రకృతి శిబిరములో నీ పరిచయము మరీ యెక్కువైనది అప్పుడు నాకునూ యీ రోగికిని నీ క్రింది సంభాషణ జరిగినది

రోగి—ఏమండీ నన్ను కూడా పరీక్ష చేయాలి.

నేను—అట్లాగే

ఆరాత్రి పరీక్ష జరిగినది, కనీనిక అంతయూ తెల్లచేసినట్లున్నది ఇదమిత్థమని తెల్పుటకు వీలులేకుండా ఉన్నది చర్మముమాత్రము బొత్తిగా చెడిపోయినది

రోగి—అదేనండీ నాబాధ

నేను—రోగము కాలికమైంది,

రోగి—రోగము నయమగుతుందా ?

నేను—తప్పకుండాను

రోగి—ఎప్పటికి ?

నేను—కొంచెము ఆలస్యమగుతుంది

రోగి—అసలు నయమైతే,

నేను—తుమ్మాటికీ నయమగుతుంది

రోగి - ఏమిచేయాలి?

నేను—నామాటలు నమ్మాలి అందు కనుకూలముగా చేయాలి.

రోగి—తప్పకుండా చేస్తాను.

నేను—అట్లాగయితే విను ఎవరి రోగాన్ని వారే నయము చేసుకొంటారు.

రోగి—ఎట్లా?

నేను—తప్పులుచేయకుండాఉంటే అన్నిరోగాలు నయమౌతాయి దేహానికే ఆశక్తిఉన్నది.

రోగి—తప్పులుమానుట యెట్లా ?

నేను—ప్రతికోరికా ముందుగా మనసులోనే పుట్టుతుంది. మనసులో పుట్టనిది భౌతికముగా వ్యక్తము

కాదు మంచీ, చెడు ఆలోచనలన్నీ మనసులోనే కలుగుతాయి మనసులోనికి ఆకోరిక రాకుండానే చూచుకోవాలి ఒకవేళకల్గినా నచ్చచెప్పకోవాలి మొదటలో ఈ పని కష్టముగా తోచినప్పటికినీ సాధనచేస్తే చాలా తేలికవుతుంది

మంచినీటిప్రాయ మగుతుంది నీవు ఏ తలంపులు రావాలనికోరుకుంటే ఆ తలంపులే సిద్ధమగుతాయి

రోగి—ఇది యెట్లాసాధ్యమగుతుంది

నేను—స్వీయప్రబోధమువలన ఇది సాధ్యమగుతుంది నేను నా మనసును అరికట్టగలను గట్టి విశ్వాస ముండాలి అందు కనుకూలముగా చేయాలి

మానవదేహమున కంతటికీ మనసు ప్రధానమైనది ఈ మనసులో రెండురకములు గలవు ఒకటి వ్యక్త మనస్సు రెండవది అవ్యక్తమనస్సు. ఈ అవ్యక్త మనస్సునకు నీవు ఏ ఆదేశమిస్తే ఆ ఆదేశమునే స్వీకరిస్తుంది "నేను ప్రయోజకుడను" అని యీ అవ్యక్త మనసునకు తోషింపచేసి అందు కనుకూలముగా సంచరిస్తివా ప్రయోజకుడవగుతావు నేను అప్రయోజకుడను, దుర్జనుడను, దుర్బలుడను' అని భావనచేసి అందుకు అనుకూలముగా సంచరిస్తివా అట్లాగే తయారవుతావు.

రోగారోగ్యములు గాని, సుఖదుఃఖములు గాని అన్నీ నీలోనే ఉన్నవి బయటనుండివచ్చునవి యేమీ లేవు

రోగి—మీరు చెప్పినది నచ్చింది ఆప్రకారమే చేస్తాను

నేను—అయితే యేమంటావు?

రోగి—కార్యక్రమమును చెప్పండి ఆ ప్రకారము చేస్తాను

కార్యక్రమమును వ్రాసియిచ్చాను ఆ ప్రకారము చేశాడు చికిత్సా కాలములో ఒకటి రెండు పర్యాయములు తీవ్రమైన జ్వరము వచ్చినది చుట్టుపట్లవారు, బంధువులు మందులు తినమని చాలా బలవంత పెట్టారు కళ్ళుమంటలు తగ్గటానికి ఆనంద భైరవి నన్నా వాడమన్నారు "సరేమిరా" అన్నాడు చావో బ్రతుకో వారితోనే తేలాలన్నాడు ఇచటకు చేరాడు జ్వరము నాలుగు రోజులపాటుండి తగ్గిపోతుందన్నాను అట్లాగే తగ్గిపోయింది దీనితో నమ్మకము ఎక్కువై పోయింది

ఒకతడవ చీడపగలేస్తుంది దానితో చర్మములోని వెలుసు దనము పోతుంది ఇంకొకగడ కా యిట్లనే ఉంటుంది అట్లాగనే జరిగింది ఒంటి ండా బొబ్బలు లేచినాయి అంతవరదాకా ఒంటిమీదనున్న కురుపులు దురద రూపుమాసిపోయినాయి సుఖముగా ఉన్నాడు

౮వ అఖిలభారత ప్రకృతి వైద్య మహాసభ, బెజవాడ

కృష్ణా పుష్కర సందర్భమున

1945 జులై 17 తేదీ ప్రాంతములలో జరుగును.

 తేదీ వివరములు ఇకముందు నిర్ణయింపబడును. 

ఇంగ్లీషులో వ్యాసములు వ్రాసి పంపిన సభలో చదువబడును. పత్రికల్లో కూడ ప్రచురింపబడును.

వివరములకు 'మేనేజరు' ప్రకృతి పత్రికకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులు అన్నివిధములా సహాయపడకోరుచున్నాము.

మీ ప్రాంతములలోని ప్రకృతివైద్యుల చిరునామాలు, ఉద్యమచరిత్ర వ్రాసి వెంటనే పంపుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతి - బెజవాడ

నంజు (Dropsy)

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు, N.D.
నేటపాలెం

నంజువ్యాధికి "నీరువ్యాధి" యనికూడ మరియొక నామాంతర పదము కలదు. మనము త్రాగుచున్న జలమున్ను, స్నానమున కుపయోగించు జలమున్ను శరీరములోచేరి అధికమై బహిష్కరింపబడక, శరీరమంతయు లావెక్కునని జన సామాన్యము తలంచుచున్నారు. అందువలన దీనిని "నీరువ్యాధి" యని పిలుచుచున్నారు. ఈ కారణమువలన కాబోలును నంజువ్యాధికికూడ తొట్టిస్నానములు చేయించెదరా? తొట్టిస్నానములవలన నీరు పెద్దది కాదా? ప్రమాదము రాదా? యని ప్రశ్నలు వేయుచున్నారు. నంజురోగమునకు కారణము గ్రహించినగాని యీ భయము పోదు.

నంజురోగుల శరీరము ఉబ్బియుండును గనుక, శరీరమంతయు నీటితో నిండియున్నదని పొరబడుచున్నారు. ఆ యుబ్బు భాగము జలమువలన ఏర్పడినది కాదు. రక్తములో జేరినమాలిన్యము, అన్యపదార్థము శరీరమునకు నిరుపయోగమైన మురికి. బురదనీటిని సీసాలో బోసినపుడు, బురద ఏవిధముగ అడుగుభాగమునకు దిగిపోవునో, ఆ విధముగనే రక్తములోని మురికి బయటకుపోవీలులేనపుడు మొదట దిగువభాగములందు జేరును. అనగా మొదట పాదములలో జేరి ఉబ్బు కనిపించును. అన్యపదార్థము పెరిగినకొలది క్రమముగ పైభాగములందనగా, కటిప్రదేశము, ఛాతి, ముఖము, చేతులు వగైరా ఉబ్బును. శరీరము రబ్బరు సంచివంటిది గనుక, ఈ యన్యపదార్థమువలన లావెక్కుచుండును. అంతేగాని పరిశుభ్రమైన జల మావిధముగ నెన్నడును పేరుకొనదు. జలము త్రాగుటవలన నీరు పెద్దదగునని రోగులు జలపానము చేయక మానుచున్నారా? ఆ భయముతో నీరు త్రాగనివారికి మరణము నిశ్చయము కదా! లోనికి త్రాగుచున్నపుడు పైస్నానములవలన నేమి ప్రమాదము. తొట్టిస్నానములును, జలపానమును ధాతుబలమిచ్చి రోగపదార్థమును సులభముగ బహిష్కరించుటకు సహాయము చేయును గాని, నంజు నెన్నడును పెంపొందించవు.

నంజురోగము వచ్చుటకు కారణములను తెలిసికొందము. నంజురోగి జీర్ణకోశము మొదట సంపూర్ణముగ చెడిపోవును. భుజించిన ఆహారము ఏమాత్రము శరీరమున కుపయోగపడక, రోగపదార్థముగ మారిపోవును. దీనితోపాటు బహిష్కారావయవముల శక్తి క్షీణించును. విశే చనవంబంధించి క్రిమ్మట కారంభించును. మూత్రము స్వాభావిక పరిమాణములో వెలువడక కొద్దికొద్దిగ వెలువడుచుండును. చర్మము పూర్తిగ మొద్దుబారిపోయి చెమట పట్టనేపట్టదు. జీర్ణావయవముల యొక్కయు, బహిష్కారావయవముల యొక్కయు దౌర్బల్యముతో పాటు హృదయకోశము నీరసించును. రక్తప్రవాహమును క్రమపరచుశక్తిని కోల్పోవును. ఈ వ్యాధిలో నొక యవయవము బాగున్నదని, మరియొకటి దుర్బలముగ నున్నదని చెప్పుటకు వీలులేదు. సమస్త శరీరావయవములు గాజుపెంకువలె బహుసున్నితస్థితిలో నుండును. హృదయకోశము బహునీరసించియుండును గనుక, మాటలాడుచుండగనే హృదయకోశ మాగి, మరణముగలిగిన కేసు లనేకములు గలవు.

హృదయ దౌర్బల్యమువలన వచ్చు నంజువ్యాధి యొక రకము. రక్తప్రసారమును చక్కగ జరుపుటకు శక్తి లేనివలన, అన్యపదార్థ మెక్కడిదక్కడ నిలిచి నంజువ్యాధిగా మారును. మూత్రపిండ మూత్రాశయముల దౌర్బల్యమువలన (వ్యాధులవలన) వచ్చునంజు రెండవ రకము. దీనిలో మూత్రమునుండి బహిష్కరింపవలసిన విషాదులను బహిష్కరింప జాలమిచే గలుగును. మొదటి తరగతి నీరును "వాతనీరు" అని, రెండవదానిని "మేహనీరు" అని ఆయుర్వేద వైద్యులు పిలుతురు. ఏతరగతిలో జేరినదైనను, ఈరోగులకు, అతిగా తినుట, పరిశ్రమ లేకపోవుట, బహిష్కరణ చక్కగా జరుగక పోవుట, ప్రధానలోపములు.

ఈ వ్యాధిలో నీరు (నంజు) మొదట పాదములలో జేరి పైకిరానంతవరకు ఎక్కువ ప్రమాదము లేదు. నంజు కటిప్రదేశమువరకు ప్రాకినపుడు వ్యాధి పెద్దదైనట్లు గ్రహించవలెను. హృదయకోశమును దాటి ముఖమునుగూడ ఆక్రమించిన తరువాత మిక్కిలి ప్రమాదకరమనియు, అసాధ్యమనియు తెలిసికొనవలెను. ఈరోగమునకు ప్రకృతివైద్యము చాల సులభమైనదియు, ప్రయోజనకారియు అయియున్నది. కాని ఈ వైద్యము చాల జాగరూకతతోను, ఎక్కువ నైపుణ్యముతోను చేయవలెను. పూర్తిగ పెరిగిన వ్యాధులనుగూడ నేర్పుగ చికిత్సచేసినయెడల మరణము తటస్థించదు. ఈవ్యాధి గంటలమీద ప్రాణము తీయును గాన చికిత్స ప్రారంభించుటలో ఏమాత్రము ఆలసింపతగదు. నేనీ నంజురోగ

ములను చాల చికిత్సచేసితిని అన్నియు బాగుపడినవి పూర్తిగ పెద్దదైన నంజువ్యాధులలో నేనాచరించిన చికిత్సాక్రమమును ఈదిగువ నుదహరించుచున్నాను

నంజురోగులకు ప్రతిక్రియాశక్తి ఏమాత్రముండదు గనుక, మిక్కిలి శీతలోదకస్నానములవలనగాని, ఉష్ణోదకస్నానములవలనగాని ప్రమాదము గలుగును గాన చికిత్సారంభములో శీతలోదక కటిస్నానములను చేయించలేదు లింగస్నానము చేయదగునుగాన, ప్రమాదము తప్పేవరకు అదియు నిరుపయోగమేగనుక, వానినిగూడ మానితిని ఈవ్యాధిలో ప్రమాదము తప్పిన దనుటకు సమయమేదియనగా, శరీరమున కేమాత్రము చెమటపట్టినను, మూత్రము విరివిగా పెద్ద పరిమాణము లలో వెలువడినను ప్రమాదమురాదు ఈరెండును క్రమమార్గములోనికి వచ్చువరకు, అపాయమేనని గ్రహించవలెను కాబట్టి ఈరోగులకు ఈక్రింది చికిత్సావిధానముల నాచరించితిని

ఆహారము

1 ఘనపదార్థములను సక్వ పదార్థములను పూర్తిగ వర్జించితిని పులుపు తీపి కలిసిన నారింజపండ్లనుమాత్రము తడవకు రెండు కాయల చొప్పున రసముతీసి రసమంత నీరు కలిపి దినమునకు మూడు పర్యాయము లిప్పించితిని దినమునకు 6 కాయలకంటె ఎక్కువ యివ్వలేదు మధ్య మధ్య దాహమైనను కాకున్నను త్రాగగలిగినన్ని మంచి నీటిని నిమ్మరసము చేర్చిగాని చేర్చకగాని విధిగా త్రాగించితిని చెమటపట్ట మూత్రము జారియగువరకు ఇంతకంటె ఆహార పరిమాణమును పెంచలేదు ఆకలి యనిరోగి అడుగని సమయములలో మంచినీరు తప్ప బలవంతముగ ఆనారింజరసమైనను ఇవ్వలేదు. ఉపవాస ప్రాయముగానే యుంచితిని 6 నారింజ కాయలరస మిచ్చుటగూడ ఆహారము లేనియెడల ప్రమాదము గలుగు ననిగాదు ఇదియొక లోపరోగము(deficiency discase) గనుక జీవాణువుల యొక్కయు సేంద్రియ లోహ లవణముల యొక్కయు లోపము పూర్తియగుటకిచ్చితిని. శరీరమునకు చెమటపట్టి మూత్రము ధారాళముగ వెలువడు వరకు పైపద్ధతినే ఆచరించితిని. అంతకంటె అణుమాత్రమైనను ఇతరాహారమునీయలేదు ప్రమాదము తప్పిన తరువాత క్రమముగ నారింజకాయల పరిమాణ మును వృద్ధిచేసితిని రోగుల కోరిక ననుసరించి కొద్దిగ కమలా బత్తాయి పచ్చిద్రాక్ష లేతకొబ్బరినీరు మొదలగు వానినిప్పించితిని నీరు పూర్తిగ తగ్గిన తరువాత సపోట, పుచ్చ, కర్బూజ మొ॥ వానిని, ఆ తరువాత (ఆకలివృద్ధి యైనకొలది) వండివార్చని లేతకాయగూరలను, ఆతరువాత 10 తులముల గోధుమ రొట్టియు దానితో 20తులముల కూరయు ఆ తరువాత గిద్దెడు (అర్ధపావుశేరు) దంపుడు బియ్యపన్నమును కూరలను ఈ విధముగ వరుసగ నిప్పించితిని

ఎనిమా

2 చికిత్సారంభము నుండి శరీరములోని నంజుపూర్తిగ తగ్గువరకు ఉదయము సాయంకాలము రెండు పర్యాయములు విధిగా గోరు వెచ్చని నీటితో 4 పైంట్లు ఎనిమా చేయించితిని నంజుపూర్తిగ తగ్గిన తరువాతఅన్నము తినుట ప్రారంభించువరకు ఉదయము ఒక్కపర్యాయముమాత్రము చేయించితిని అన్నము ప్రారంభించిన తరువాత క్రమముగ తగ్గించితిని

స్నానములు

3 ఈ రోగులకు ప్రతి క్రియాశక్తిచాల తగ్గియుండును గనుక శీతలోదక స్నానములుగాని శీతలవాయు ప్రసారముగాని ప్రమాదము కలుగ జేయును అందు వలన వీరికి మొదటి నాలుగు దినములు ఉదయ సాయంకాల ములయందు సమశీతోష్ణ సర్వాంగ తొట్టిస్నానములను (98°=డిగ్రీల) ఒక్కొక్క స్నానము అరగంట చొప్పున చేయించితిని 4 దినములలో 8 స్నానములు జరిగినవి ఈస్నానముయొక్క గుణమేమనగా దీనిలో ప్రతిక్రియ గలుగదు చలియుండదు చాల సుఖముగ నుండును చర్మము మృదువునొంది రోమకూపములు శుభ్రపడును అందు వలన చెమట పట్టుటకు అను వేర్పడును మూత్రపిండ మూత్రాశయములకు చురుకు దనము గలిగి మూత్ర బహిష్కరణకు సహాయపడును నాడీమండలములోని యుద్రేకముతగ్గి చక్కని నిద్ర పట్టును ఈ కారణములవలన ఈస్నానములను వరుసగా 8 స్నానములను శాస్త్ర యుక్తముగ చేయించితిని 5 వ దినమున అరటియాకులను కప్పి ఆతపస్నానము 20 ని లు చేయించితిని మొదటి స్నానములోనే శరీరమంతటను చక్కని చెమట పట్టినది. దానితో భయము తీరినది ఆ రాత్రి మూత్రము మామూలుకంటె రెండు మూడు రెట్లధికముగ వెలువడినది ఆ మరుదినము నకే శరీరములోని నీరు (నంజు) నాల్గవ భాగము తగ్గి పోయినది. ఆదినమునుండి ఉదయం 10 ని. లు లింగ

స్నానమున్ను, ఉదయం 9 గంటలకు ఎనిమా చేసిన తరువాత 10 ని లు ముతుక తడిబట్టతో శరీరమంతయు మర్దనయున్ను, సాయంకాలము అస్తమయ సమయమందు సమశీతోష్ణ సర్వాంగ తొట్టిస్నానమున్ను, దినము విడిచి దినము ఆతపస్నానములను చేయించుట ప్రారంభించితిని ఈ విధముగ చికిత్సలు 2 వారములు జరుపగా పాదములతోసహా శరీరములోని నీరంతయు పోయినది నీరంతయు తగ్గినందున నాల్గవవార ప్రారంభము నుండి సాయంకాలము సమశీతోష్ణ స్నానమునిల్పివేసి 5 ని లు శీతలోదక కటిస్నానములను చేయించితిని అప్పటి నుండి ఉదయము 6 గం లకు 10 ని లు లింగస్నానములు వెంటనే నడక ప్రాణాయామము శవాసనము (Relexation) తరువాత నులివెచ్చని నీటితో ఎనిమా ఆ వెంటనే నిమ్మనీరుగాని నారింజ రసముగాని త్రాగుట, ఉదయము 11 గంటల తరువాత వారమునకు 3 ఆతపస్నానములు రెండు అర్ధాంగ స్నానములు రెండు తడిబట్టతో మర్దనమున్ను 12 గంటలకు ఫలాహారము 3½ గంటకు ఆకలియున్న రెండు మూడు రసవంతమగు ఫలములు 6 గంటలకు 5 ని లు కటిస్నానములు, ఆవెంటనే నడక, ప్రాణాయామము శవాసనమున్ను, రాత్రి 8 గంటలకు ఫలాహారమున్ను చేయించితిని

ఆదిత్యపేటికి నాయొద్ద లేనందున దీనినిపయోగించినట్లు వ్రాయలేదు ఉన్నవారు తలపై నీలిరంగుండునట్లును, తక్కిన శరీరమంతటను ఊదారంగుపడునట్లును, ఏర్పరచి ఆదిత్యపేటికాస్నానములను చేయించుటమేలు. పాదములపై ఎరుపుకాంతి ముఖ్యమని చెప్పెదరు కాని యీవ్యాధిలో శరీరమంతకు ఊదాకాంతియే మేలు చేయును

నంజు రోగులందరకు షుమారు ఒక మాసములోనే ఆరోగ్యము కలిగినదిగాని రెండుమాసములు పూర్తియగు వరకు ఫలాహారముపై నుంచితిని ఆకలి వృద్ధియై ఫలాహారము చాలనప్పుడు వాడి వార్చని కూరలను (సార, పొట్ల, బీర, దోస దొండవగైరాలు) పెట్టించితిని 2 మాసములు పూర్తియైన తరువాత కూరతోపాటు పది తులముల గోధుమరొట్టె పెట్టించితిని కొన్నిదినములైన తరువాత అన్నము కావలెననికోరినందున గిద్దెడుగంపుడు బియ్యపన్నమును కూరలతో దినమునకు ఒక్కపూట పెట్టించితిని రాత్రి ఫలాహారమే. చికిత్సానంతరము 3 మాసములు ఒక్కపూట వరియన్నమున్ను రాత్రి ఫలాహారమున్ను చేయించితిని

ఒక నంజురోగికి రెండుమాసములు చికిత్స చేసితిని సంపూర్ణ ఆరోగ్యము వచ్చినది వరియన్నము ప్రారంభించుటలో నేనెన్నియో జాగ్రతలను చెప్పితిని కాని రోగనివారణ యైనదిగదా యని యిష్టమువచ్చినటుల నాతో చెప్పకుండ ఉరగాళదుంపలు, వడలు, పెరుగు, పప్పు వగైరాలను గొంతులవరకు తినుట ప్రారంభించినది జీర్ణకోశ మతిసున్నితముగా నుండెను ఆ సమయములో ఈ కఠినపదార్థములు జీర్ణమగుటెట్లు? 4 రోజులీవిధముగ తినగా షుమారు ఒక మైలుదూరము చురుకుగా నడువగల శక్తివచ్చిన ఆరోగి కూర్చొని లేవలేకపోయినది అంతటనైనను నాకు చెప్పక కప్పిపుచ్చి, ఇంకొక వారము అలాగే తినివేసినది దాని ఫలితముగ జలోదరము సంక్రమించినది ఉదరము పెద్దదైనది మలమూత్రములు బంధించినవి కడుపులో శూలవంటిబాధ ప్రారంభమైనది ఈ బాధలతో నానాకష్టములు పడవలసి వచ్చినది వీనిని మరల సవరణచేయుటకు 40 దినములు పట్టినది కాబట్టి యీరోగులు అన్నము ప్రారంభించుటలో బహుజాగరూకత వహించవలెను చికిత్స పూర్తికాగానే కఠినపదార్థములను తినరాదు తినదగిన ఆహారములో సగమే తినవలెను కాఫీహోటళ్లకు పోరాదు దినమునకు రెండు మూడు సార్లు అన్నము తినరాదు ఇందుకు వ్యత్యాసముగా నడచినచో చికిత్సాఫలితమంతయు బూడిదపాలగును ఈవిషయములో చాల దెబ్బలుతిని యున్నాను గనుక నింత వివరముగా వ్రాయవలసి వచ్చినది ఇప్పుడు సమస్తరోగులకు అన్నము కావలెనని కోరినతరువాత మొదట వారములో 4 దినములకు ఒక్కపూట మాత్రము అనగా వారమునకు 2 పూటలున్ను, రెండవ వారములో దినము విడచి దినము అనగా వారమునకు 3 పూటలున్ను, మూడవవారములో దినమునకు ఒక్కపూటయున్ను ఈలాగున నెమ్మదిగా పెంపుజేయుటవలన ప్రమాదములు వచ్చుటలేదు చికిత్సాక్రమ మంతయు సులభమే, కాని చికిత్సపూర్తియైన తరువాత ఆహారము సరిపడువరకు వైద్యులు, రోగులు కూడ మిక్కిలి జాగ్రత పడవలసి యున్నది. లేనిచో నిష్ప్రయోజనము

ప్రస్తుతము చాలమంది రోగులకు కట్టతిరగలిలో తయారైన ముడిబియ్యమును, ఉపయోగించుచున్నారు జీర్ణశక్తి లేనివారికిన్ని, చికిత్సానంతరము జీర్ణకోశములు

బహుసున్నితముగా నున్న సమయములోను ముడిబియ్యము చాల అపకారముచేయును. ఆరోగ్యవంతులైన వారు మంచి జీర్ణశక్తిగలవారు ఉపయోగించిన నుపయోగింప వచ్చును కాని దుర్బలులకును చికిత్సపొందనవారికిని ఎంతమాత్రము పనికిరావు ముడిబియ్యములో తవుడుండు ననియు, అందు విటమినులు సేంద్రియ లోహ లవణములు విస్తారముండుననియు వీని నుపయోగించు చున్నారు వీనిని వండుటలో ఏమాత్రము లోపము వచ్చిననూ ఒక్కొకవళ మెక్కువ తినిననూ ఆకలి మందగించును జీర్ణకోశము చెడును ఉపకారము కంటె అపకారమెక్కువగును గాన అజీర్ణరోగులు చికిత్స పూర్తిచేసినవారు ముడిబియ్యము నుండి తవుడు సగభాగము గాని మూడవంతు గాని విడిపోవునట్లు రోకలితోదంపి చెరిగి యుపయోగించుకొనవలెను. ముడిబియ్యమువలెనుండునట్లు తెల్లగా దంచరాదు

N.B రోగులకు ముడిబియ్యము నుపయోగించిన వైద్యులెల్లరు వారివారి యనుభవములను పత్రికలో ప్రకటింప గోరెదను. ముడిబియ్యము నుపయోగించుచున్న ఆరోగ్యవంతుల అనుభవములను గూడ ప్రకటింప గోరెద

ప్రకటన

శ్రీమదరాసు గవర్నరుగారు డిఫెన్సు ఆఫ్ ఇండియారూలు 80 (బి) సబు రూలు (1) క్లాజు (ఎ) క్రింద నివ్వబడిన నోటిఫికేషను లోని ముఖ్యాంశములు దిగువ నుదహరించుటమైనవి ఈ ఆర్డరు 1944వ సం॥ అక్టోబరు 17 వ తేదీనుంచి అమలులోనికి వచ్చినది

1 ప్రతి అయిదు వరుసలకు ఒక వరుసకు తక్కువ కాకుండా ఉలవ లేక మినుము పైరు వేయకుండా ఏ రైతుకాని పత్తిపైరును ప్రత్యేకముగా వేయకూడదు.

2. పొగాకు వేయబడిన ప్రతి పొలము చుట్టూకాని, భాగము చుట్టూ కాని, ఒకవరుస యీ దిగువ నమోదు చేసిన అపరములలో ఒక దానిని వేయకుండా ఏ రైతుకాని పొగాకు పైరును వేయకూడదు

అపరముల పేర్లు ఉలవ మినుము, పెసర, కంది, శనగ కాఫి 'తాబ్ తాబ్'

3 ప్రతి పదకొండు వరుసలకు ఒకవరుస కందిపైరు చొప్పున వేయకుండా ఎవరుకాని వేరుశనగ పైరును ప్రత్యేకముగా వేయకూడదు.

2. పై హాంశములు ప్రతిరైతుకు తెలియుటకుగాను ప్రచురపరచటమైనది.

యస్ ఎ ఖాదిర్
కృష్ణాజిల్లా కలెక్టరు

తేజో విహీనతకు కారణములు

రాచపూడి సత్యనారాయణమూర్తి
ప్రకృతి చికిత్సక విద్యార్థి

నా యనుభవమునందు, కొందరి రోగులను నీ క్రింద వ్రాయబోవు కారణముతో క్రమ కృశించుచుండుటగాంచి హేయమైన విషయ వాంఛలు, దురాచారములు వానికి కారణమగుటవల్ల నీ వ్యాసము వ్రాసితిని ఈ కాలములో, బాల్య వివాహముల చేతను, ముష్టిమైథునము వల్లను, వేనకు వేల యువకులు, శరీరదార్ఢ్యమును గోల్పోయి నిస్తేజులయి, వీర్యహీనులై, కూర్చుండి ఆలోచించుటకు సైతము శక్తి చాలకయున్నారు. వీరలు ఎప్పుడు ఏపనిని పట్టుదలతో చేయ జాలరు ఒకరి శక్తిసామర్థ్యముల గాంచి ఓర్వలేరు చీటికి మాటికి కోపగించుకొను చుందురు. ఎట్టి హేయ పదార్థము నైనను భుజింతురు. అవి యివి యననేల? యెట్టి హేయ కార్యము లైనను విచక్షణ లేక చేయుదురు. దీనికి కారణము, అకాలములో అనగా సరియైనవయస్సు రాకముందె వీర్యమును వృథాపరచు కొనుటయె పెనుభూతమునుబోలు గొప్ప కారణమై యున్నది. 21 సంవత్సర వయస్సు దాటు వరకును, మనుజుడు మిథునకర్మ కనర్హుడు. కాని యిప్పటి యువకులు 16 సంవత్సరముల వయస్సునకె మిథునకర్మకు దొడంగుట కడు శోచనీయము. ఈ వయస్సుకు శుక్రము ఏర్పడుచూ పలచగా నుండి, పూర్ణమైన కళ లేనిదై యుండును. 21 సంవత్సరముల వయస్సుకు పూర్ణమైన కళతో రతి కర్హత యేర్పడియుండును. అట్లు జరుగని కారణముచే సరియైన యింద్రియము ఏర్పడకపోవుటయే గాక, జననేంద్రియము ఇతర అవయములు, పెంపొందక క్షీణస్థితిని సైతము పొందుచున్నవి. శుక్రము లేని కారణముచే నరములు హృదయము మొదలగు ఇతరఅవయవాంగములు వాటివాటిపని అవిసక్రమముగాచేయ జాలవు. మఱియు దినదిన ప్రవర్ధమానము కావలసిన అవయవములు ప్రతిదినమును క్షీణించు చుండును ఇట్టి స్థితియందు తేజస్సు, బుద్ధి వికాసము పూర్తిగాఅడుగంటును. కనులు గుంటలు పడి చెక్కిళ్లు లోపలకు పీల్చుకొని పోయి ముఖము తేజోవిహీనమై, పీనుగను పోలియుండును ఈ దురలవాటు పోగొట్టు కొనుటకు ప్రతి యువకుడు బాధ్యుడైయున్నాడు. ఇందుకు విధేయత ముఖ్య అవసరమై యున్నది. ఇప్పటి యువకులయందు భక్తి, విధేయతలు లేనిది యీ దురలవాటు అడుగంటదు. రెండవది యీ దురవాటులను పోగొట్టుటకు ఎట్టి గ్రంధములు లేవు. అథవా అట్టి గ్రంథములు ఉన్నయెడల పెద్దలు వాటిని చదువ నివ్వరు. అట్టి గ్రంధములు చదివిన యువకులు చెడిపోదురని వారి ఉద్దేశము. ఇట్టి గ్రంథములు చదివి చెడిపోవలయునని మా యుద్దేశము కాదు గాని యిట్టి దురలవాటుకు లోను గాక ముందే శుక్రహీనముచే గల్గు ఘోరతర కీడులను, తెల్సుకొని యుండవలయునని మా యుద్దేశము యిందు విషయమై జరగు దురాచారములను క్లుప్తముగావివరించెదను. గర్భాధానకాలము నాటినుండి కొంతకాలము ప్రతి దినము 1. 2. 3 పర్యాయములు పగలు రాత్రులయందు భోగించుచుందురు. దివామైథునము ఎంత హానికరమైనదో, ప్రస్తుతకాలమునందది యెందరిప్రాణముల హరించుచున్నదో చాల మంది గ్రహించుటలేదు. అలాగ్రహించినవారు చాల అరుదు. అథవా గ్రహించినవారు అందుకీడులుచెప్పరు. సంతా

నాపేక్షతో పెద్దలు రోజూ గదిలో మంచము వేయుదురు ఇది యుక్తమైన ఆచారమో కాదో వారు ఆలోచించరు ఎండా కాలములో మంచినీరు సైతము కొద్దికొద్దిగా వాడుకొందురు గాని, పవిత్రమైనదై, శ్రేయోదాయకమై, సర్వశక్తులను ప్రసాదించు వీర్యమును వృధాచేయకుండుటకు, ఒకరును ఆలోచించరు. మన మూహించి నట్లుగాక సంగమక్రియ పవిత్రకర్మ కాకపోలేదు కాని అది యెంతవరకాచరణలో నుంచుకొనవలెనో మనము యోచించుటలేదు రోజూ మిథున కర్మ జరుగని భార్యాభర్తలలో ఒకరిపై యొకరికి ప్రేమయుండదని కొందరి మతము. ఇది కేవలము పొరపాటు ఏ దేశములలో గాని పశుపక్ష్యాదులలో గాని లేని యీయాచారము మన దేశములో నింత తీవ్రదశయందుండుటను చూచి ప్రతివ్యక్తియు చింతిల్ల తప్పదు. సంతాన కాంక్షతో భార్యా భర్తలు ఒకపరి కలసినచాలును. విషయవాంఛాసక్తులైన కారణము చేతను భాషించుకొనునప్పుడు విషయవాంఛలకు లోనగునట్లు చేయు పదము లుపయోగించుటచేతను, ఆమాటలవలని ఉద్రేకమును అణచుకొనజాలక "అగ్నికాహుతియైన ఆజ్యమువలె" నిట్టి కర్మయందు దగుల్కొని నిస్తేజులు రోగులు నిర్వీర్యులగుచున్నారు. దుష్ట సాంగత్యము, విషయచింతన ఈస్థితిని మరింత ఎక్కువచేయును.

గాలియాత్ర పరామర్శ

గాలియాత్రనుగూర్చి శ్రీమాన్ శేషభట్టర్ వీరరాఘవాచార్యగారు కొంతకాలముక్రిందట ఆంధ్రపత్రిక ద్వారా ప్రకటించిన విషయము పాఠకులకు సువిదితమే. మానవుడు జలచరము కాడు. ఖేచరమూకాడు అయినా, నీటిలో చాపలాగు ఈదగలుగుచున్నాడు కాని గాలిలో పక్షిలాగ ఎగరటానికి అభ్యంతరమేమియు లేదని ఆచార్యులవారి స్వానుభవం మీద కొంత వరకు రుజువు చేసినారు. చిరకాలము క్రిందటనే జీర్ణించిపోయి, నేడు శల్యావశిష్టమాత్రముగానున్న యోగశాస్త్రమునకు తమయొక్క అపారమైన విద్యానైపుణ్యముచే, చక్కని వ్యాఖ్యానమొనర్చి, ఆయా యోగశక్తులను సాధించిన, మనపూర్వీకులను నిదర్శనముగాచూపి, యే స్వల్ప మాత్రము విద్యాసంస్కారమున్నవానికైనను సులభముగా

యోగి రాఘవేంద్ర మునులతోట

గ్రాహ్యమగునట్లు యోగశాస్త్ర వైభవమును చక్కగా నిరూపించినారు. మరియు స్వార్థపరులు తమకు తెలిసినవిషయములను రహస్యమని కప్పిపుచ్చి వానిని తమతో తుదముట్టించుకొనిన విధానమునగాక, ఆచార్యులవారు కష్టించి సాధించి, తెలుసుకొనిన విషయములను దేశసౌభాగ్యము కొరకు పత్రికాముఖాన వెల్లడించి, యోగవిద్యను పునరుద్ధరించుట ద్వారా కొంత కాలము క్రిందట గోల్పోయిన భారతమాతయొక్క ఆదిభౌతిక గురుత్వమును తద్ద్వారా ప్రపంచ కల్యాణమును మరల సాధింతుముగాక యని హెచ్చరించినారు.

ఆచార్యులవారి విశాలహృదయము, వారు గావించిన కృషి అనుపమానమైనది. అందుకుగాను వారు శ్రీ మహాత్మాగాంధీ, పండిత

జవహర్ లాల్ నెహ్రూ, శ్రీ గొల్లపూడి సీతా రామశాస్త్రి, దీనబంధు సి. ఎఫ్. ఆండ్రూస్, మహర్షి బులుసుసాంబమూర్తి, శ్రీ కృష్ణమా చార్యులు, శ్రీమహాదేవ దేశాయి, రాష్ట్రపతి మౌలానా అబ్దుల్ కలాం అజద్, సర్ రాధా కృష్ణ మొదలగు ప్రముఖులచే కొనియాడబడిరి కాన వారి శ్రమ సార్థకమైనదని వేరుగా చెప్పవలయునా ? దేశమందలి ప్రఖ్యాతి పురుషులచే కొనియాడబడిన సీమహత్తర విష యమును గూర్చి మేము విమర్శనకు బూనుట కడుంగడు సాహసమైన కార్యమే

లోగడ ఆంధ్రపత్రికలో గాలియాతను గూర్చి ప్రకటింపబడినప్పుడు మేము కొన్ని పత్రికలనుమాత్రమే చూచుట తటస్థించినది. మేము చూచినంతవరకు ప్రకృతి వైద్యము, వ్యాయామము, ఆహారము మరియు సాధ కుడు గమనించవలసిన కొన్ని విషయములను గూర్చి విరుద్ధాభిప్రాయములు గోచరించినవి దేశమందు ఎందరో అనుభవనీయులగు ప్రకృతి చికిత్సాభిమానులు, వ్యాయామ వేత్తలు, సాధకులుండ ముందుగా సీవిషయమై కలుగ జేసుకొనుటెందు కను తలంపుతో మే మింత వరకు ఉపేక్షించియూరకొంటిమి కాని యింత వరకెవరును సీ విషయమై కలుగజేసు కున్న వారు కాన్పించలేదు సమర్థులగు వారెవరైన సీకార్యమునకు గడంగిన సమంజ సముగా నుండేడిది అట్టివారెవరును నిందుకు పూనకొనని హేతువుచే, నిక విధి లేక మేమీ కార్యభారము వహింపకతప్పినదికాదు. కాన నిటీవల మేము ఆ'గాలియాత'కు సం బంధించిన పత్రికలను సేకరించుటకు ప్రయ త్నించుచుండ, వినయాశ్రమ డాక్టరు గారగు శ్రీయుత కొణిజేటి కోటేశ్వరరావు గారి వల్ల సీ వృత్తాంతమువిని ఆచార్యులగారే మా కొరక 'గాలియాత' అచ్చుగ్రంథమును విమర్శ నార్థమైపంపించియున్నారు కాన వారికి మా అభివందనముల నర్పించుచున్నాము

ప్రకృతి వైద్యము

గాలిలో నెగిరి తద్ద్వారా ఆకాశ గమ నము గావించుటకు ముందుగా తీగె మీద నీదవలయునని ఒక నూతన విషయమును తెలియజేసి దేశమున కెంతయో మహోప కారము చేసిన ఆచార్యులవారు నేటి ప్రప చమం దున్న వైద్యములన్నింటిలోను ఉత్తమోత్తమ మైనదియును, వ్యయప్రయాసలంతగా లేనిది యును, శీఘ్రఫలదాయినియును, సనాతనమై అమోఘమైనదియు నగు ప్రకృతివైద్యమును నెందుకు కొరగాని దానిగా తేల్చి దేశ మున కెంతయో అపకారము గావించుట చాల శోచనీయము గాలి యాత, గురువు లేకుండ చేయవచ్చునా అను విషయమును గూర్చి సమాధాన మొసగు సందర్భమున, మన ఆచార్యులవారు తమకు ఆయుర్వేదము, ప్రకృతి మొదలగు వైద్యశాస్త్రములలో సమ గ్రమైన అనుభవముతో గూడిన పాండిత్య మున్నట్లు నుడివియుండిరి ఆయుర్వేదమందు ఆచార్యులవారి కెట్టి పాండిత్యము కలదో మాకు తెలియదుగాని ప్రకృతి వైద్యమందుమాత్రం వారికి చెప్పుకో తగినంత ప్రవేశము లేకపోగా చివరకు ప్రకృతి వైద్యమననేమో వారికి అర్థ మైనట్లుతోచదు ఆచార్యులవారి, "గాలియాత" గ్రంథమందు తొట్టి వైద్యపు పేర వారు ప్రకృతివైద్యమునుగూర్చి వ్రాసిన వ్రాతలే ఈవిషయమును రుజువుచేయుచున్నవి కాన మాకు తెలిసినంతలో ప్రకృతి వైద్యమన నేమో ముందుగా తెలియజేసి, తదుపరి ఆచార్యులవారెచ్చటెచ్చట ప్రమాదమునకు

లోనైనారో విశదపరచెదము. ఇందలి సత్యా సత్యములు సోదరి పాఠకులే నిర్ణంచుకొందురు గాక !

ప్రకృతి వైద్యమనగా మట్టి, నీరు, తేజస్సు, గాలి ఆకాశము అను పంచభూతములతో కూడినచికిత్స, మట్టికట్టు మట్టిపూతలు మరియు పూర్ణాంగ మృత్తికా స్నానములు మొదలగు మట్టికి సంబంధించిన చికిత్సలన్నియు "మృత్తికాచికిత్స" యనబడును సర్వాంగ శీతలోదక స్నానములు, తుషార స్నానములు, తొట్టిస్నానములు, వర్ష స్నానములు, తడికట్లు, ఉష్ణోదక స్నానములు, బాష్ప స్నానములు, పాదాంగుష్ఠస్నానములు, అభ్యంగనస్నానములు, ధారాస్నానములు, ఎనిమాలు, ఉషఃపానము మొదలగు నీటికి సంబంధించిన చికిత్సలన్నియు "జలచికిత్స" యనబడును రంగు సీసాలలోని నీరు అనగా వర్ణోదకములను త్రాగుట, వర్ణోపేతములగు చమురులను దేహమునకు మర్దన గావించుకొనుట వర్ణసంబంధమగు దుస్తులను ధరించుట తత్సంబంధమగు నాహారము గైకొనుట ఆతపస్నానములు, ఆదిత్యపేటికా స్నానములు మున్నగు తేజస్సునకు సంబంధించిన చికిత్సలన్నియు సూర్యకిరణ చికిత్స" యనబడును దండెములు, బస్కీలు, ముద్గర త్రిప్పుట, కస్తీ పట్టుట బరువులెత్తుట, చెడిచేయుట, పరుగెత్తుట, ఈదుట, నృత్యము గుఱ్ఱపుస్వారీ, సూర్యనమస్కారములు, ఆసనములు, ప్రాణాయామము, చెడుగుడు, చెఱ్ఱపట్టీ మొదలగు నాటలాడుట, ఫుడ్బాల్, హాకీ, టెన్నిస్, జమునాస్టిక్ చేయుట, బార్ బెల్, డంబుల్సు, సాధనములు ఇత్యాది గాలికి సంబంధించిన దేశీయ, విదేశీయ వ్యాయామములన్నియు, "వాయు చికిత్స" యనబడును మరియు దేహమందలి ఆకాశతత్వమును పెంపొందించుట లేక ఉపవసించుట "ఆకాశచికిత్స" యనబడును.

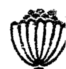
నాగరికతకు పేరుపడసిన యీకాలములో మానవులందు రోగము విధిగాను, ఆరోగ్యము నిషేధముగాను గనబడుచున్నది కాన నేదో యింత తిని తిరుగాడుచున్నవారు ఆరోగ్యవంతులక్రింద లెక్కింపబడు చున్నారేకాని, వాస్తవముగా పరిపూర్ణారోగ్యమన నెట్టిదియో దానిని గడించుకొనిన మానవజీవిత మెంత సౌఖ్యదాయకముగా నుండగలదోయను విషయము జనసామాన్యమునకు తెలియకున్నది మానవుని దేహము పంచభూత సమ్మిళితమైన దగుటచే అది ఆరోగ్యవంతము గా నుండవలయునన్న, నిరంతరము నాభూత పంచకముతో సన్నిహిత సంబంధము కలిగి జీవించవలసి యుండును నిత్యముక్తిని బడయగోరు ముముక్షువు సర్వేశ్వరు నారాధించు పగిది ఆరోగ్యభాగ్యమును గోరు మానవుడు కరుణా స్వరూపిణియగు ప్రకృతి మాతను సేవించుటకంటె వేరొండు మార్గము లేదు పృథివి, అప్పు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశము అను పంచభూతములయందు కొన్నింటితో మాత్రమే సన్నిహిత సంబంధము కలిగి తక్కినవానితో లేకున్న మానవుడు సంపూర్ణమగు ఆరోగ్య భాగ్యమును బడయనేరడు. ప్రపంచమందలి భాగ్యవంతులందరు సర్వసాధారణముగా అనారోగ్యముగాను, దుర్బల శరీరులుగానుండ, కటికి దరిద్రులగు నిరుపేదలు కొంతవరకు ఆరోగ్యవంతులుగాను బలిష్ఠులుగాను, ఉండనేల? (సశేషము)

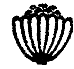
Printed by Mr I V Ratnam, M Sc, at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published By Dr P. VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA



సచిత్ర ప్రకృతి వైద్య మాస పత్రిక

జూన్
1945
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ





సంవత్సరి చందా రు 3—0—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 27 ‖ బెజవాడ, జూన్ 1945 ‖ సంచిక 6

ప్రణయలీల

ఆంగిరసుడు

22 ఇంగితము

భార్యా భర్తలమధ్య కలిగే కలహములను కలుగకుండా ఆపుకొనుటకును కలిగిన వాటిని పోగొట్టుకొనుటకు ఉపాయములను తెలుపుటకు ఉద్దేశింపబడిన యీ గ్రంథములో ప్రాసంగికముగా కన్యావరుల యెన్నికకు సంబంధించిన విషయములు చాలా స్వల్పముగాను సూత్రప్రాయంగానే వ్రాసినాను ఇంతకన్న విపులముగా వ్రాయవలెనంటె గ్రంథము ఎంతో పెరిగి పోతుంది వివాహము చేసుకోవలసిన వారికి గాని చేసుకొని సంసార యాత్రలో దిగనడచుచున్న వారికి అందులోని విషయములు ప్రసక్తము కాకనూ పోవచ్చును అయితే వివాహమాడిన వారికిగూడా యీ విషయములు ఉపయోగించ తీరుతవి ఏమంటె తమ యెన్నికలో తాముఎట్టివారితో సహవాసము ఏర్పరచుకున్నారో యేలోటును తాము ఓర్చుకొని భరించుకొన వలసి యున్నదో ఎరుగను వారు గ్రహింప గలుగుదురు వివాహమాడదలచిన వారికి అవసరమైన యెన్నో విషయములు చెప్పబడినవి,

చెప్పిన విషయములకు వారు తమ సహజజ్ఞానమును తర్కమును తోడుచేసుకొని యెంతో జాగ్రత్తగా వధూవరుల యెన్నిక చెయవచ్చును

కన్యావరుల యెన్నికలో నేను చెప్పినదె సమగ్రమైన సిద్ధాంతము కాదు మానవులు ఎందరున్నారో వారి ప్రకృతులు గూడా అన్నిరకములుగా ఉంటవి అదీ కాక శాస్త్రము సమగ్రముగా ఉండినా గూడా ప్రతి వారికీ సకలగుణ సంపన్నులైనవారు దొరుకుతారా?

కన్నడములో ఒక కథ ఉంది ఒక గురువుగారి దగ్గిర అనేకమంది శిష్యులున్నారు అందులో ఒకనిపేరు తిమ్మన్న అందరూ అతన్ని తిమ్మన్నా అని పిలిచి పరిహసించేవారు ఒకరోజున అతడు గురువుగారిదగ్గిరకు పోయి తనపేరు మార్పుచెయుమన్నాడు గురువు లన్నాడు "దేశముమీద వెళ్ళి నీకు నచ్చినపేరు నాకు చెప్పితే ఆపేరు నీకు పెట్టుతాను" అని.

బయలుదేరాడు ఒకామె ముష్టియెత్తుకుంటోంది తిమ్మన్న ఆమె నడిగాడు "అమ్మా నీపేరేమి" అని, ఆమెపేరు ధనలక్ష్మి ధనలక్ష్మి అనేపేరు ఉన్నది కాని ఆమెదరిద్రురాలు—కొంచెము ముందుకు నడిచాడు ఒకనిని శ్మశానమునకు మోసుకొని పోతున్నారు తిమ్మన్న ఆ చచ్చినవానిపేరు కనుక్కున్నాడు అతనిపేరు మృత్యుంజయుడు ఇంకా కొంతదూరము వెళ్ళినాడు ఒకామె గుడ్డిది ఒక కాలు కుంటిది ఆమెపేరు సుందరి విసుగుపుట్టి దోవన వస్తున్నాడు ఒకడు దోవతప్పి అడవిలో ఏమీతోచక అడవిలో కూర్చున్నాడు అతనిపేరు సర్వజ్ఞమూర్తి ఈ సంగతులన్నీ పరామర్శ చేసి గురువుగారిదగ్గరకు వచ్చాడు గురువుగారు "మంచి పేరు తెలుసుకొని వచ్చావా" అన్నాడు "మంచిపేరు లున్నవాళ్ళంతా కష్టాలు అనుభవిస్తున్నారు - నాకు మంచిపేరవద్దు తిమ్మన్నపేరే ఉంచండి" అన్నాడు సకలగుణసంపన్నులైన వారే సర్వదా ప్రతివారికి దొరకరనీ అట్టివారే కోరకవలెననే పట్టుపట్టితే అసలే పెండ్లికాదనీ ప్రతివారూ జ్ఞాపకములో ఉంచుకో వలెను సకలగుణ సంపన్నులైన లక్ష్మీనారాయణులు, పార్వతీ పరమేశ్వరులూ దంపతులుగా అమరినా ఇంగితమూ, వర్తనా, శాస్త్రజ్ఞానము, త్యాగమూ, లేకుండా సంసార సౌఖ్యము చిరకాలము నిలచియుండదని యెరుగవలెను

అందువలన ఈ ప్రకరణములో ఇంగితము దాంపత్య సౌఖ్యానికి ఎలాతోడుపడుతుందో వ్రాస్తాను

సామాన్యంగా సకలగుణ సంపన్నులైన వారే దంపతులుగా నుండుట కుదురదని వ్రాసియున్నాను అయితే అంతమాత్రముచేత నెవరును తమ సంసారమును దుఃఖ భాజనము చేసుకోనక్కరలేదు ఈ సంగతి యెంత గట్టిగా దంపతులు నమ్మగలిగితే దాంపత్యము అంత సౌఖ్యదాయక మవుతుంది ఏమంటే ఈ నమ్మికలోనే సౌఖ్యబీజములున్నవి ఈ నమ్మికలేకయే అనేక సంసారములు నరకయాతనల ననుభవించుచున్నవి.

భార్యాభర్తల మధ్య నైదైహిక కారణములచేత తగవులు వస్తాయో సుఖసంసారమునందు నెంతో వివరముగా వ్రాయబడియున్నది ఈ గ్రంథము యొక్క మొదటిభాగమున స్త్రీ పురుషుల సహజ స్వభావములనే గాకుండా వారిలో అవాంతరముగా నుండే అనేక లక్షణాలనుగూడ చేర్చాని యున్నాను కన్యావరుల రెనిక్కను గురించిగూడా కొంతవరకైనను వ్రాసియున్నాను తమసంసారములో తగవులన్నింటి డెల్ల నారెండు గ్రంథములను శ్రద్ధగాను, పరిశీలనగా అనేకతూరులు చదివిన యెడల వారి తగవునకు కారణమేదో సులభముగానే బోధపడగలదు

అయితే యీగ్రంథములో తగవులను ఎలా తీర్చుకోవాలో వ్రాయలేక పోయినాను ఏమంటే మానవ ప్రకృతులు అనంతములు ఒకరియెడ ఉపయోగించిన ఉపాయము వేరొకరియెడల వికటించవచ్చును ఆ యుపాయము దాంపత్య విచ్ఛేదానికే దారితీయనూ వచ్చును దంపతులకు ఉండే శ్రద్ధలో లోటులేకపోతే ఆయా పరిస్థితులలో నెలా ప్రవర్తించవలెనో సహజ పరిజ్ఞానము వారికి సహాయము చేయనూ చేస్తుంది గ్రంథములో అడుగడుగునకు ఆయా వివాదకారణాలను నెల్లా తీర్చుకోవలో వ్రాసే ఉన్నాను, అనేక దాంపత్యములలో నాకున్న పవిత్రమైన పరిచయము వలనను, కామశాస్త్ర వేత్తలైన అనేక పండితుల గ్రంథముల వలనను గడించిన అనుభవాన్ని విజ్ఞానాన్ని యీ గ్రంథములో నిమిడ్చియే యున్నాను ఎవరికైనను ప్రత్యక్షముగా నీ గ్రంథములలో సహాయము లభింపలేదని వారు భావించేయెడల నాగ్రంథములను తిరిగి యింకొకతూరి చదువగోరెదను అప్పుడైనను పరోక్షముగా కనపడే ఉపదేశము వారికి ప్రత్యక్షము కాగలదు

వివాహము స్త్రీ పురుషులకు దైహిక మానసిక శక్తులను వృద్ధిచేసి వారి ఉత్తమ గతికి తోడ్పడుతుంది ఘోటక బ్రహ్మచారులుగానుండే వారికన్న దాంపత్య సౌఖ్యాన్ని అనుభవించుచున్నవారే పరశ్శ్రేయ సహనాది సద్గుణాలు గలవారుగా ఉంటున్నారు ఆధ్యాత్మిక చింతనకుకూడా శాస్త్రీయమైన దాంపత్యము అనుభవించిన వారికి నెక్కువవీలుగా ఉంటుంది అనేసంగతి మన పూర్వఋషుల దాంపత్య జీవితాలు చూస్తే తెలుస్తుంది ఈవిషయమునందు నమ్మికనుంచినవారు ఆధ్యాత్మిక కారణాలతో సంసారవిచ్ఛేదము చేసుకోకుండ తప్పుతుంది

ఒకసారి వివాహమాడిన దంపతులు జీవితాంతమువరకు కలిసే ఉండాలని మనధర్మశాస్త్రాలన్నీ ఏకైకకర్తవ్యముగా చెప్పుచున్నవి ధర్మశాసనముగా నీ మాటయందు నమ్మకము ఉంచిన వారి సంసారములో వచ్చిన పొరపాటులను సరిపుచ్చుకొని జీవితాంతమువరకు సుఖముగా కాపురము గలుగుచున్నారు కొన్నికుటుంబాలలో భార్యాభర్తలు కలిసి ఉండుట చాలా దుఃఖప్రదముగా పరిణమించినను సహించుకొని యీడ్చుకొని పడేవాళ్ళలె కొందరుప్పు సంసారములను మోయలేక క్రుంగిపోవుటయును కద్దు అట్టిదాంపత్యాలు కలిసిఉండుటకన్న విడిపోవుటయును కద్దు అట్టి దాంపత్యాలు కలిసి ఉండుటకన్న విడిపోవుటయే మంచిదని కూడా మనకు తోస్తుంది అయినప్పటికి వివాహబంధము జీవితాంతమువరకు నిలిచే ఉండాలను నియమము ఉంటేనే విచ్ఛిన్నమగుటకు సిద్ధముగానున్న దాంపత్యాలు కూడా కుదుటపడుతాయి వివాహ బంధము ఎప్పుడైతే కారణానికి వశమై విడదీయటానికి వీలగుతుందని తోస్తుందో కుదుటపడదగిన కుటుంబాలు కూడా విడిపోతవి విడాకుల భావముయొక్క లేశము ఎప్పుడు తలలో ప్రవేశిస్తుందో భార్యా భర్తలమధ్య పొరపులు అప్పుడే ఆరంభమగుతవి అందువలననే విడాకుల చట్టాన్ని హిందూ సంఘము ఐక్యకంఠ్యముగా నెదుర్కొంటున్నది ఇదిభార్యా భర్తలమధ్య కలిగే కలహాలను సరిచేసేమందు కాదు సంసారములో లేని తగవులనుకూడా కల్పించి సంసారమును విచ్ఛేదము చేయగల మహామారియే విడాకులు

ఈగ్రంథము మొదటిలో స్త్రీపురుషుల సహజప్రకృతులను వివరించి ఉన్నాను సంసారమును నడపవలసినవాడు పురుషుడనియు స్త్రీ అతని ఆజ్ఞల మీరక అనువర్తనగా నడువవలసినదనియు వ్రాసి ఉన్నాను. పురుషునికన్న స్త్రీ ప్రజ్ఞావంతురాలై నప్పటికినీ తన ప్రజ్ఞను దాచిపెట్టుకొనియైనా పురుషుని అనువర్తించుటలోనే సుఖమున్నది ఏమనగా స్త్రీ తన ప్రజ్ఞను చూపనారంభించిన యెడల పురుషుడామెను గౌరవింపజాలడు. ఆమెప్రజ్ఞనునమ్మి పురుషుడామెను గౌరవించుటకారంభించిన యెడల ఆమె ఆ గౌరవమును కొంతకాలమే స్వీకరిస్తుంది. తరువాత అతనిని న్యూనపరచనారంభిస్తుంది. అంతటితో సంసారవిచ్ఛేద మారంభ

ప్రవర్తించి పురుషుడు తనకు లోబడివుండగా ఉన్న స్త్రీని గౌరవించి గెలవగా తనకంటె ప్రజ్ఞావంతురాలుగా గుర్తించినట్టయితే ఆమెకి అనురాగము న్యూనభావము [illegible] భిస్తాయి [illegible] పరావంతురాలుగా [illegible] భార్య ఏదైన ప్రజ్ఞ కొంత ప్రదర్శించినట్టయితే ఆమెకి [illegible] వర్తనగా ఉండవలెనని వ్రాసినాను

ఈ నాటి వరకు పురుషులనైన ప్రజ్ఞలవలన [illegible] పక్షపాతముగా వ్రాస్తున్నానని యెవరైనా [illegible] రేమో నేను వ్రాసిన యీ రెండు గ్రంథాలలోను స్త్రీ పురుషుల యిద్దరి సౌఖ్యాన్ని మనసులో పెట్టుకొనే వ్రాస్తున్నాను అందుచేతనే, లా [illegible], కారము మామూలు జ్ఞానానికి సామాన్య దృష్టితోను స్త్రీ [illegible] ప్రకాశింప జేసికొనుట న్యాయమే అయినప్పటికి స్త్రీ పురుషులకుండే సహజ స్వభావముల [illegible] సంసారము సుఖవంతముగా నడవటానికి అవసరమైన ఆచరణ ఈ విధముగానే ఉండవలసినది [illegible] ఈ విధముగానే వ్రాయవలసివచ్చినది అంతేకాని స్త్రీ పక్షమున గౌరవము లేకగాని, ఆదరణలేకగాని యిట్లు వ్రాయుట లేదు

పురుషుడు ప్రజ్ఞావంతుడుగా ఉండెనసరే, [illegible] సహితము స్త్రీ అతని ప్రజ్ఞను ఉగ్గడించ [illegible] యెడల తనకు లేని ప్రజ్ఞ నైనను అతడు [illegible] ప్రశంసించి కృతార్థుడగుచున్నాడు [illegible] దురదృష్ట వశమున ప్రజ్ఞాహీనులైన పురుషులను వివాహమాడిన స్త్రీలు సహితము [illegible] పురుషుల ప్రజ్ఞలను ఉగ్గడించి వృద్ధిచేసి సుఖపడుచున్నారు ఎప్పుడైతే స్త్రీ పురుషుని ప్రజ్ఞను మెచ్చుకోదో యెప్పుడైతే అతను చేసిన ప్రతిపనికీ వంకలు పెడుతుందో అప్పుడాతడు తనప్రతిజ్ఞను మెచ్చుకునేవారున్న [illegible] చేరకుంటాడు. అర్థకామములను ఆశించినవారు స్త్రీలలోను పురుషుల లోను అంతటనూ ఉన్నారు వారతని ధనమునకు కామమునకు ఆశించి అతను ప్రజ్ఞాహీనుడని తెలిసి కూడా అతని ప్రజ్ఞను ఉగ్గడించి అతనివలన అర్థ కామము లను సఫలపరచు కొంటున్నారు ఒక్కొక్కసారి ఇట్టి స్థితికి మరగిన పురుషుడు క్రమక్రమముగా అచోటికే చేరుకుంటూ యింటికి దూరమైపోతూ ఉంటాడు అందువల్లనే సుఖపడదలచిన స్త్రీలు అతని ప్రజ్ఞను ఉగ్గడించినట్లు నటించి అతని వలన పొందవలసిన సౌఖ్యమును గౌరవమును పొందుచున్నారు

తనపనిని చూచిమెచ్చుకొనుట తనప్రజ్ఞను ఉగ్గడించుట [illegible] సౌఖ్యాలను అమర్చుట మొదలైన పనులయందు [illegible] ఉండే దంపతులు అన్యోన్యము ప్రీతి [illegible] ఉండి సంసార సౌఖ్యాన్ని పొందుతారు [illegible] చెల్లాలి తనభర్త తనకేలోకమై ఉండాలి [illegible] ఉద్దేశ్యము ఏ స్త్రీకి ఉంటుందో ఆ స్త్రీ సంసారములో తనభర్తను కష్టపెట్టుటయే [illegible] తాను [illegible] సుఖాన్ని పొందలేదు మొదటలో [illegible] సంసారము గడిచినా తరువాత [illegible] సమగుతుంది

ఆ [illegible] వారికి [illegible] ఎక్కువగా ఉంటుంది సాంప్రయోగిక [illegible] లోటుండదు సంతానముకూడా కలుగుతుంది అట్టివారిలో ఉండే పురుష [illegible] స్త్రీ [illegible] వృద్ధిచేయగలదు

సంసార విచ్ఛేదానికి వంధ్యాత్వముకూడా ఒక కారణమని వ్రాసిఉన్నాను తనకు సంతానము కలగ [illegible] పురుషునికన్న స్త్రీ ముందుగా విచారపడ [illegible] భార్యాభర్తలమధ్య ఉండే దాంపత్య ప్రేమను [illegible] సంతానము [illegible] అందు వల్లనే గర్భాధానమైన [illegible] సంవత్స రాలలో సంతానము కలుగ [illegible] కారణముచేత సంతానము [illegible] తెలుసుకొనుటకు [illegible] సలహా తీసికొనవలసిఉన్నది సంవత్సరాలు గడచిన [illegible] వంధ్యాత్వమును పోగొట్టుట యెక్కువ కష్టమగుతుంది

[illegible] కలిగే ఉమిత సంతానమువల్లనూ సంసార [illegible] జరుగుతున్నాయి అప్పుడు భార్యాభర్తలు [illegible] యిద్దరి యిష్టముమీద సంతానము [illegible] మానవలసి ఉన్నది ఆ నిశ్చయముకూడా పురుషుని యిష్టముమీదనే చేసుకోవడము స్త్రీకి అవసరమై ఉన్నది

ఇంతమాత్రము ఇంగితముఉంటె చాలా సంసారాలు సుఖప్రదముగా జరుగుతాయి

23 ఒద్దికలు

దేహసంబంధమైన ఒద్దికలను కుదుర్చుకొనుటను గురించి సుఖసంసారమునందు వ్రాసిఉన్నాను. మానసికముగా ఒద్దికలు ఎట్లాకుదుర్చుకోవాలో ఈ గ్రంథములో వ్రాస్తాను.

ముందు తన ప్రవర్తనలో కొండే మంచిచెడ్డలను తాను తెలుసుకోవలెను గట్టిగా ప్రయత్నిస్తే తప్ప ఎవరి లోపములు వారికి తెలియవు అప్పుడైన మిత్రులు మన మంచిచెడ్డలను తెలుసుకొనగలరు అట్టి వారిని సంపాదించి వారితో తరుచుగా అంతర్యముగా ప్రసంగించుచుండుట వలనను అహంకారమును వదలి వారి యొక్క పరిశీలనవలన తేలిన తన లోపములను వారి నడిగి తెలుసుకొని మందుకుపోవలెను తన ప్రవర్తన దేనను తెలియగలను తాను ఎదుటవారిని నేనంసిఖ్యములో బాధపెట్టుచున్నానో తాను తెలిసికొనినవాడు పరులను మనఃక్లేశకరమైన విధముగా తాను ప్రవర్తించునా? అట్లే ఒకడు తనను నిందించినపుడు దాని నివారణ హేతువైన తన ప్రవర్తనలోని లోపములను తాను దిద్దుకొనుచుండిన యెడల తానెప్పటికిని ప్రేమకు పాత్రుడగును ఈ సంగతులు తెలిసిన భార్యాభర్తలు దాంపత్యమును సాగించుకొనుచుండిన యెడల ఆ దాంపత్యము సుఖాన్నిస్తుంది తన తోటివారికి సృష్టి యింగితము లేదని తనకు తెలిసినప్పుడుకూడా తనవంతు సామరస్యమును తాను అవలంబించిన యెడల అప్పుడు కూడా సంసారములోని తగవులు సమసిపోవును

మనము తరుచుగా వింటూఉంటాము నేను ఎంతో అడకువగాఉంటాను అతడెందుకో చిర్రుబుర్రులాడుతూ ఉంటాడు అని అతని భార్య అంటుంది కారణము ఆమెవల్ల లేనప్పుడు అతని చిర్రుబుర్రులకు ఏదో వేరే కారణముఉంటుంది అనే సంగతి ఆమె ఊహించ గలిగిన నాడు ఆమె అతనిని క్షమించగలదు అయితే యిట్లా ఊహించటానికికూడా ఆమె మనసులోకూడా యేమీ చికాకులేకుండా ఉండాలి ఆమె మనసు చికాకుతో ఉన్న యెడల ఆమెకూడా చికాకుపడి అతని చిర్రుబుర్రును ఎక్కువచేసి సంసారము విచ్ఛేదము చేసుకొంటుంది

ఇంటి చాకిరీఅంతాచేసి అత్తా ఆడబిడ్డా మెచ్చుకోకపోగా చిచ్చువంటిమాటలు అంటూఉంటే కలతపొందినమనస్సుగల తనభార్యపడే వేదనఅంతా తనమీదనే అనుకొని కోపము తెచ్చుకొనే పురుషులు ఉన్నారు తాను ప్రేమ చూపుతుంటే తన భార్య వేదనపడడమునకు కారణముతానే అనుకొని తానుకూడా కోపము తెచ్చుకొని సంసారమును నరకసదృశము చేసుకొనే మగవారునూ గలరు అలాకాకుండా తనభార్య మనోవేదనకు కారణమేదో ప్రత్యక్షముగాను పరోక్షముగాను విచారించి నిజమైన కారణమును తెలుసుకొన్న మగవారు ఆకారణాలను తొలిగించటయూ ఆమెను సముదాయించుటయూ చేయగలరు అయితే యిందుకు కూడా పురుషునియందు శాంతస్వభావము ఉండవలెను. తగవులకు కారణాలు ఏర్పడినప్పటికిన్నీ అవి కర్మవాసనప్రవృత్తికి అనుకొని వాటిని తొలగించుకొంటూ పోతూఉండాలి

ఇక్కడ ఒకచిన్న సంఘటనను వివరించెదను ఒకరోజున ఒకబిచ్చగాడు వాకిటిలోకివచ్చాడు నేను కుర్చీలో కూర్చున్నాను వాడు బిచ్చమడిగాడు లేదుపొమ్మన్నాను. ఇంకోసారి అడిగాడు వెయ్యనుపొమ్మన్నాను వాడు పోలేదు ఇంకా రెండుమూడుసార్లు అడిగాడు నాకు కోపమువచ్చింది నేనువాడిని తిట్టాను వాడొకనవ్వు నవ్వి యిట్లా అందరూ చికాకుపడితే నేను ఉపవాసముచేయాల్సిందే అన్నాడు ఈ మాట నాకు చెంపమీద దెబ్బకొట్టినట్లు తగిలింది ముష్టివేసిపంపాను అప్పుడు ఆలోచించడము ఆరంభించాను ఇంతకుముందెప్పుడూ బిచ్చగాళ్ళను నేను తిట్టలేదు నామనసునకు అప్పుడు స్థిమితముకలిగింది ఒకవివాహ సందర్భములో ఒకపెద్దమనిషి నేను ఊహించనంత అవమానముచేశాడు దానిని గురించి నామనసు అప్పుడు విచారపడుతోంది అగౌరవపరిచిన సందర్భ బిచ్చగాడిముష్టి చాలా చిన్నదనుకొన్నాను పొమ్మంటే పోతాడనుకొన్నాను బిచ్చగాడికి ప్రతిమాట లేదంటూ పెట్టటమే సహజము అందువల్ల వాడు ముష్టి తీసికొనిదే అవతలకుపోడు అనివాడి సహజ స్వభావము ఎదుట లోకువగా కనబడ్డాడేమో మనసులో ఉండే కోపమంతా వాడి మీదకు తిట్లరూపముతో దూకింది ఈ విధముగా ఎవరు పరిశీలనచేసికొంటూ జీవిస్తారో వారు తప్పపనులను చేయడము క్రమక్రమముగా మానివేస్తారు

ఒకామె తన భర్తను మనస్సు నొచ్చునట్లుగా మాటలాడినది అతడెంతో చిన్నబుచ్చుకొన్నాడు ఆచిన్నబుచ్చుకొన్న ముఖమును ఆమె చూచింది నవ్వుతూఉండే తన మొగుని ముఖములోని కళకాంతులు తగ్గిపోయినట్లు ఆమె గుర్తించినది. అప్పుడామె అనుకొంటుందీ చచ్చిన దాన్ని ఆయన ముఖమెప్పుడూ అంతకళ కాంతులు లేకుండాపోలేదు. నా మనసులో ఉండే కష్టాన్ని కాసేపునేనే ఓర్చుకొంటే పోయేది కడుపులో ఉండే వేదనమంతా వెళ్ళగ్రక్కాను అని,

నేనంటాను భార్యను ఒక తిరస్కారం తరువాతగాని కోపించిన తరువాతగాని వెంటనే ఆ పనిము తప్పుకొని సారీ షోర్— అయినా నిజంగా మనుష్యి మూర్ఖుండి ఉయిగు నిసా వ. రాటంకుకు పరాక్రమము కనుక ఉంటే వారిని నేను మెచ్చుకొంటాను తన భార్యను కొట్టి ఆమె యేడుస్తూ ఉండగా కోపము లేకుండా శాంతముగా మాటలాడగలిగిన మగవాడు జన్మలో ఆమెను కొట్టడు

సంసారమును నడుపు కొనుటలో పురుషుడు పథకము కల్పిస్తాడు ప్రారంభము చేస్తాడు మిగతాదంతా ఆమే చేస్తుంది స్త్రీలో ఓర్పిక పురుషునిలోకన్న ఎక్కువ ఉన్నది ఆమె దేశకాల పాత్రములను నెరిగి సమయోచితముగా ప్రవర్తింప గలదు పురుషునికి సహజముగానే ఓర్పిక గుణము చాలా తగ్గిఉంటుంది అయినప్పటికి కొంత ఓర్పిక అతనిలో కూడా ఉంటేనే గాని సంసారము సుఖముగా జరుగదు సుఖముగాజరిగే సంసారములలో పురుషునిలో తగినంత ఓర్పిక ఉండుట మనము చూస్తున్నాము కనుక దంపతులు అన్యోన్యముగా ఓర్పిక కలిగి జీవింపవలెను

తనభార్యగాని తన భర్తగాని తనను అన్యాయముగా నిందిస్తున్నప్పుడు కోపము తెచ్చుకొనక ఓర్చుకొని యెదుటివారి కోపము తగ్గి మనస్సు శాంతముగా ఉన్నప్పుడు వారిలో వారు కోప పడిన రీతి వారికి వివరించి తానుకోపము తెచ్చుకోలేదనియు కోపము తెచ్చుకొంటే సంసారము విచ్ఛేదమయ్యేదనియు వారికి వివరించి చెప్పవలెను ఇట్లా ఒకసారి పురుషుడు గాని స్త్రీగాని తోడివారికి చెప్పిన యెడల రెండవసారి అటువంటి ఆపత్తు జరుగదు వచ్చినా వెనుకటంత తీవ్రముగా రాదు. మగవాడు కోపపడుతుంటే ఆమెదిఓర్చుకొని అతని కోపమంతా తగ్గిన తరువాత అతనాడిన మాటలలో ఉండేలోటులన్నీ అతనికి యెత్తిచూపించి సంసార చక్రాన్ని చేతి త్రిప్పుతూ ఉండే ఆడువారిని కూడా మనము తరుచు చూస్తూనే ఉంటాము

సంసారము సుఖవంతముగా జరగాలంటే యింకొక్క విషయాన్ని కూడా జ్ఞాపకముంచుకోవాలి సుఖవంతముగా సంసారాలను జరుపుకుంటూ ఉండేవారంతా యిది అవలంబిస్తూ ఉన్నదేను. సుఖసంసారము అనే గ్రంథములో దీని గూర్చి ప్రస్తావించే ఉన్నాను సంసారము ఓర్పికగా జరుపుకోవాలంటే భార్యాభర్తలు ఎంతో త్యాగము చూపించవలసి ఉంటుంది చేసిన త్యాగానికి ఎన్నోరెట్లు సుఖాన్ని సంసారము ప్రసాదిస్తుంది తన భార్యవల్లగాని,తనభర్తవల్లగాని తాను ఎంత సుఖాన్ని పొందగలను అని కాకుండా తన తోటి వారికి తానెంత సుఖాన్ని కల్పించగలను అనే దృష్టితో, సంసారాన్ని సాగించిన యెడలను ఆ దృష్టి దంపతులకు సిద్ధించి ఉన్న యెడలను ఆ సంసారము అమృతఫలముల నొసంగును

పదమూడవ ప్రకృతి శిబిరము - బనగానిపల్లె

(కర్నూలు జిల్లా)

"స్వస్తి" ఆశ్రమములో ప్రకృతిమాత ఆధిపత్యమున 1945 మేనెల 11 వ తేదీనుండి 25 వ తేదీవరకు జయప్రదముగ జరిగినది

శిబిరపు ఏర్పాటులు-కార్యనిర్వాహకులకృషి

కర్నూలుజిల్లా ఆళ్లగడ్డ నివాసులగు శ్రీ కాలువ చిన సుబ్బారాయుడుగారు ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానము గలవారయి ఆంధ్రదేశమందలి ప్రకృతి ఆశ్రమములను కార్యస్థానములను శిబిరములను దర్శించి తమప్రాంతములోకూడ ప్రకృతి ఆశ్రమం నెలకొల్ప సంకల్పము కలదని ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ వారికి తెలియపరచిరి అటుతరువాత బెజవాడలో 1944 సంవత్సరం మేనెలలో జరిగిన పన్నెండవ ప్రకృతి శిబిరమునకు వచ్చి అచట గలిగిన ఉత్సాహముతో రాబోవు శిబిరమును తమజిల్లాలో జరుపవలసినదనియు అందుకగు వ్యయమును తమప్రాంతములనుండి పోగుచేసె అన్ని విధముల సేవచేసెదమనియు, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ వారిని కోరిరి వారికోరిక అంగీకరింపబడెను అతర్వాత వారు ఒక ఆహ్వాన సంఘమును ఏర్పరచి కడప, కర్నూలు, బళ్ళారి జిల్లాలలోని ఉదారులగు ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులవద్దనుండి విరాళములను సంపాదించిరి వివరములుగల ఆదాయపట్టిక వేరొకచోట ప్రచురింపబడును. శ్రీ కాలువ చినసుబ్బారాయుడుగారు తమకు సహాయకులుడి ఆళ్ళగడ్డ ప్రకృతి చికిత్సాలయాధిపతులగు చలసాని కృష్ణారావుగారిని ఏర్పరచుకొని శిబిర కార్యభారమును వహించిరి శ్రీ హంసానంద సరస్వతీ స్వాముల వారు తమశిష్యబృందము వద్దకూడ కొంత ధనమును వసూలుచేయించి సహాయముచేసిరి

శిబిర ప్రదేశము

శిబిరము శ్రీ హంసానంద సరస్వతీ స్వాములవారి స్వస్తి ఆశ్రమమందు ఏర్పరచబడినది ఈఆశ్రమము బనగానిపల్లె ఊరిబయటనున్నది ఆశ్రమ వాతావరణము నిర్మలముగను ప్రశాంతముగను ప్రకృతి రమణీయకముగను నున్నది ఆ వాతావరణములో దొంగతనములు ద్వేషభావములు హింసలు పెంపొందుటకు అవకాశములులేవు ఆశ్రమములో పరిశుద్ధమైన జలముగల పెద్ద భావి యొకటిగలదు, దానినుండి పని మనుష్యులు ప్రతి రోజును నీరుతోడి శిబిరవాసుల స్నాన, పానములకు పుష్కలముగ సప్లయిచేయు చుండెడివారు

ఆశ్రమములో మామిడిచెట్లు, వేపచెట్లు విశేషముగ గలవు పండ్లతోను పువ్వులకు మామిడికాయలకు ఏ విధమైన కరువులేకుండ ఆశ్రమ వృక్షములొసంగుచుండెడివి

శిబిరకాలమందు ఎండలు మిక్కుటముగనుండెను సహజముగ అది రాళ్ళ ప్రదేశమగుటచే భూమి త్వరగా వేడెక్కి తాపముగ నుండెడిది నీడకూడ కొన్ని చెట్ల క్రింద తక్కువగా నుండెడిది అయినను ఫలాహార మాహాత్మ్యము వలన శిబిరవాసులు అట్టివేడిమిని నిగ్రహించగలిగిరి. శిబిరప్రదేశమును రు 152-లు తమచేతి నుండి ఖర్చుచేసి శుభ్రపరచించి శిబిరము కార్యక్రమమునకు స్నానాదులకు వసతిగానుండునట్లు హంసానంద సరస్వతి స్వాములవారు ఏర్పరచి నందుకు వారెంతెయు ధన్యులు. వారికి మేమందరము కృతజ్ఞులము

శిబిర ప్రారంభము

శిబిరమును 11 వ తేదీ ఉదయం 9 గంటలకు మద్రాసు సరస్వతీ సంపాదకులును సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి జీవనవేత్తయును, వైద్యులును అగు స్వామి భిక్షుగారు ప్రారంభించిరి ప్రకృతి శర్మ, చెలసాని కృష్ణారావుగార్ల ప్రార్థన గీతములతో కార్యక్రమము ప్రారంభించబడెను తదుపరి భిక్షుగారు తమ ప్రారంభోపన్యాసమును తమకు నూతనమగు తెలుగుభాషలో ముద్దుగనుండు మాటలతో చెప్పిరి ప్రకృతి జీవనము, చికిత్సలయొక్క మాహాత్మ్యమును, మానవకళ్యాణమునకు అవి ప్రస్తుతకాలమున ఎటుల సహాయపడునదియును వివరించిరి

ప్రకృతిశర్మగారు ప్రకృతి శిబిరముల మహోన్నతి ఆదర్శములను, వెనుకటి శిబిరవృత్తాంతములను విశదీకరించిరి

చలసాని కృష్ణారావుగారు మన శిబిరమును ఈ జిల్లావాసుల జీవితాభివృద్ధికి సహాయపడు ఆహార, ఆరోగ్య సమస్యలను పరిష్కరించునట్లు చేయుటవలన గొప్ప

సేవచేయగల్గుననియు ఈ శిబిరపు టూఖరులోగా ఆ సమస్యల పరిష్కారమార్గములను అందరును ఆలోచించి తీర్మానించవలసినదనియు కోరి 11 గంటలకు ఆనాటి కార్యక్రమము ముగిసెను వెంటనే ఫలాహారములను శిబిరవాసులందరును మృణ్మయ పాత్రలలో గ్రహించి తృప్తినొందిరి

శిబిర కార్యక్రమము

మరునాటినుండి ప్రతిరోజును ఈ క్రింది విధముగా కార్యక్రమము సాగుచుండెడిది

ఉదయం 5 గంటలకు ఉషఃకీర్తనము — కాలకృత్యములు తీర్చుకొని స్నానము చేయుట

7 గంటలకు సూర్యనమస్కారములు

7¾ ,, అల్పాహారము, నారింజపండ్లు

8 గం॥ మొదలు } ఉపన్యాసములు
11 గం॥ వరకు }

11½ గం॥ ప్రధానాహారము
అరటిపండ్లు, కొబ్బరి, కూరగాయలు, నారింజ, సపోటా, లేక మామిడిపండ్లు, నానబోసిన గోధుమలు, పెసలు, లేక శనగలు

మధ్యాహ్నం 12½ గం నుండి 2½ గం వరకు విశ్రాంతి

3 గం॥ అల్పాహారము తాటినుంజెలు

3½ నుండి } ఉపన్యాసములు
6 గం॥వరకు }

6గం నుండి 7 గం॥ వరకు సాయంకాల కృత్యములు, స్నానములు

7 గం–నుండి 7½ వరకు యోగాసనములు

8 గంబలకు ఫలాహారము, మధ్యాహ్నం వలెనే

రాత్రి 9½ గం॥ వరకు ఇష్టాగోష్ఠి, 10 గం॥ లకు నిద్ర

శిబిరనకు విచ్చేసినవారు

విద్యార్థులు

నెం.	పేరు	వయస్సు
1	శ్రీ వెంకటరెడ్డిగారు టీచరు దొంగలవాగు బలపనూరు పోస్టు కడపజిల్లా	60
2	కె మల్ నరసింహారావుగారు పోస్టుమాస్టరు జుజ్జూరు కృష్ణాజిల్లా	42
3.	చండ్ర వేణుగోపాల్‌గారు వ్యవసాయకులు మంగళాపురం చల్లపల్లిపోస్టు కృష్ణాజిల్లా	40
4	రాచపూడి సత్యనారాయణమూర్తిగారు ఆయుర్వేద వైద్యులు వల్లూరుపోస్టు ఒంగోలుతాలూకా గుంటూరుజిల్లా	32
5	జి వెంకట ధర్మారెడ్డిగారు భూస్వాములు జల్లాపురము వ్యాపర్లపోస్టు మహబూబునగరుజిల్లా నైజాం	38
6	పి జె. రెడ్డిగారు ఓవర్‌సియర్ C/o డి ఆర్ స్వామి జనరల్ మర్చంటు మొజంజాహిమార్కెటు హైదరాబాదు (నైజాం)	35
7.	ఎ పొన్నురంగంగారు లైబ్రేరియన్ ఇండియన్ రైల్వే ఇనిస్టిట్యూటు నార్తులల్లాగూడ పోస్టు నైజాం	50

రోగులు

నెం.	పేరు		వయస్సు.
1	చండ్ర వెంకటసుబ్బమ్మగారు మంగళాపురం చల్లపల్లిపోస్టు కృష్ణాజిల్లా	వంధ్యాత్వము	25
2	గంగు వరలక్ష్మీదేవి జల్లాపురం వ్యాపర్లపోస్టు మహబూబు నగరుజిల్లా నైజాం	కంఠమాల	11
3.	వి సత్యవతమ్మ C/o వి శేషయ్యగారు ముత్తేదారు కదిరెపహాడ్ గోపాలపేట పోస్టు మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా నైజాం	పాండువు	19
4	ముంతా బాలమ్మ భర్తపేరు లక్ష్మయ్య తెల్లరాళ్ళపల్లి గోపాలపేట పోస్టు మహబూబ్‌నగరుజిల్లా (నైజాం)	నరములబలహీనత గర్భస్రావము	21
5	చండ్ర కనకదుర్గ C/o చండ్ర వేణుగోపాల్ మంగళాపురం చల్లపల్లిపోస్టు కృష్ణాజిల్లా	గవదబిళ్ళలు	6
6	కరెన్న బంటోతు జల్లాపురం వ్యాపర్లపోస్టు మహబూబు నగరుజిల్లా నైజాం	నారికురుపు	16
7.	కల్లేపల్లి వెంకటారావుగారు నెం 56/283 పేట కర్నూలు	శుష్కమస్తవ్యాధి	52

శిబిర జీవనాభిలాషులు

నెం	పేరు	వయస్సు
1	కొలిపాక హనుమాయమ్మగారు ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, బెజవాడ (కృష్ణాజిల్లా)	56
2	బిటార్ర ఆంజనేయులుగారు తాడికొండ గుంటూరుజిల్లా	50
3	తిరువీధుల ప్రసాదరావుగారు తాడికొండ గుంటూరుజిల్లా	8

వీరు కాక శిబిరమునందు కొలది రోజులు జీవనము గడిపినవారు ఇరువది మందిగలరు స్థలము చాలనందున వారిపేర్లు ఇచ్చట చేర్చలేదు

శిబిరమును చూచుటకై బనగానిపల్లెస్టేటు ఆఫీసరులగు ఈ క్రిందివారు దయచేసి తమ సంతోషమును వెలిబుచ్చినారు

1 రావుబహదూరు శ్రీ ఆర్ కృష్ణమాచారియర్ గారు దివాన్ బనగానిపల్లె స్టేటు
2 హైదరు బేగ్ సాహెబు గారు డెవలెప్ మెంటు ఆఫీసరు,
3 బి నరసింహంగారు ఎడ్యుకేషనల్ ఆఫీసరు
4 శ్రీ సుబ్బారావుగారు ఇంజనీయరు
5 శ్రీ నాగయ్యగారు మ్యునిసిపల్ ఛైర్మను

ప్రతిరోజూను జరుగు ఉపన్యాసములు వినుటకు ప్రక్క గ్రామముల నుండి బనగానిపల్లె నుండి పలువురు విచ్చేయుచుండెడివారు శిబిరమందలి రోగులకు సహాయము చేయుటకై వచ్చిన బంధువులుండుటకు ప్రత్యేకవసతులు చేయబడినవి

ఉపన్యాసకులు

1. స్వామి భిక్షు గారు సరస్వతీసంఘం బ్రాడ్వే మద్రాసు
2 ప్రకృతిశర్మ గారు ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ బెజవాడ.
3 మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు చింతలపాయ పిడపర్తిపోష్టు వయా దుగ్గిరాల గుంటూరు జిల్లా
4 శ్రీ హంసానంద సరస్వతీస్వాములవారు స్వస్తిఆశ్రమం బనగానిపల్లె కర్నూలుజిల్లా
5 బిటార్ర ఆంజనేయులుగారు తాడికొండ గుంటూరుజిల్లా

ఉపన్యాసములు

1 స్వామిభిక్షు గారు భగవద్గీత ప్రకృతి జీవనము వృత్తిగా చికిత్స వివిధ ప్రకృతి చికిత్సలు ప్రకృతి ఉద్యమాభివృద్ధికి ఇకముందు చేయవలసిన కృషిని గురించి యుపన్యసించిరి వారు బెజవాడలో కేంద్రసంస్థ తరఫున శాశ్వతముగ నుండు ప్రకృతి చికిత్సాలయము దానికితోడుగ విద్యార్థులను తయారు చేయుటకు కాలేజీ ఒకటి ఉండుట అత్యావశ్యకమనియు అట్లుచేసి ఫలితములను ప్రత్యక్షముగ ప్రభుత్వము వారికిని ప్రజలకును ధృవపరచిన యెడల ప్రకృతి చికిత్సలను అందరును అభిమానించి ఇతర వైద్యములకంటె నెక్కువగా ఆదరించెదరనియు ఇదియే ముఖ్యమైన మార్గముగాని పత్రికలద్వారా ఆందోళనచేయుట సభలజరుపుట మొదలగు వానికి రెండవస్థానమును మాత్రమే ఇవ్వవలయుననియు చెప్పిరి.

2 ప్రకృతిశర్మగారు నిర్విచారమైన స్వాభావిక జీవనము ప్రకృతిమాత ఆశ్రయము సూర్యోపాసన సూర్యనమస్కారములు ఆహారశాస్త్రము ప్రాణాయామము ఆరోగ్యశాస్త్రములను గూర్చి ఉపన్యసించిరి

3 శ్రీ హంసానంద సరస్వతీస్వాములవారు సంఘజీవనము దురాచార ఖండనము ప్రాకృత జీవనమే ఆధ్యాత్మిక జీవనమను విషయము మానవసేవయే మాధవసేవ మున్నగు విషయములపై ఉపన్యసించిరి

4 మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు కనీనికా కశేరుకా ముఖవైఖరీ నిదానములు తొట్టివైద్యము వివిధవైద్యవిధానములు గూర్చి ఉపన్యసించిరి రాత్రులందు రోగులయొక్క కనీనికలను,బ్యాటరీలైటు, భూతఅద్దముల సహాయమున పరీక్షించి వ్యాధి నిర్ధారణలను చేయుచుండిరి.

5. బిటార్ర ఆంజనేయులుగారు. ప్రకృతి జీవన చికిత్సా మాహాత్మ్యములను సత్సాంగత్యము భక్తిమార్గములను గూర్చి ఉపన్యసించిరి.

యాత్రిలు ఉపన్యాసములు

మే 16 వ తేదీన జగద్గురు శంకర జయంతికి శిబిరవాసు లందరును బనగాని పల్లెలోని శివాలయమునకు వెళ్ళి అచట జగద్గురు శంకరాచార్యులవారి స్మరణార్థ సభచేసిరి పలువురు శ్రీవారి చరిత్రనుగూర్చి ఉపన్యసించిరి

మే 17 వ తేదీన కాలజ్ఞాన గ్రంథకర్తలగు బ్రహ్మంగారి మఠమునకు శిబిరవాసు లందరును వెళ్లిరి మఠము బనగాని పల్లెలోని స్వస్తి ఆశ్రమమునకు ఒక ఫర్లాంగు దూరమున నున్నది అచటి ఆలయము భూగర్భమున నున్నది ఆ రోజుననే బనగాని పల్లెసెటిల్మెంటు నవాబు భవనములు కచేరీలు దర్శించబడినవి

మే 19 వ తేదీన బనగానిపల్లెకు ఏడుమైళ్ళ దూరమున నున్న మహాక్షేత్రమగు యాగంటికి శిబిరవాసు లందరును వెళ్లిరి శ్రీహంసానంద సరస్వతీ స్వాములవారు ఆక్షేత్రమందలి కొండగుహలలో కొంతకాలము తపస్సు చేసిరట స్వాములవారు స్వయముగా అచటి జలపాతములను గుహలను దేవాలయమును తోటలను చూపించిరి ఆనాడు కర్నూలుజిల్లావారి ప్రధానాహారమగు రొట్టెను రుచిచూపించిరి దానితోపాటు పెసరపప్పు కూరలు వండిపెట్టిరి యాగంటి క్షేత్రము ఆజిల్లాలోని క్షేత్రములలో కెల్ల బాగుగ నున్నది కాని అచటిజలపాతములోని నీటియందు లోహలవణములు కలిసియున్నవి, దానివలన ప్రతివానికిని చలిజ్వరములు వచ్చునట అందువలన ఎక్కువ కాలము నివాసముగ ఎవరును నుండుటలేదు ప్రదేశము ప్రకృతి రామణీయకముగ నున్నది

శిబిరజీవనము

శిబిరకాలమునందు ఎండలు మిక్కుటముగ నుండి శిబిరవాసుల నిగ్రహశక్తులను పరీక్షించెను. ప్రకృతి మాత ఆలింగనమునకు ఆమెఒడిలోని శయనమునను ఆమె తయారుచేసి పెట్టిన ఫలాహారమాహాత్మ్యమునను శిబిరవాసు లందరును ఎండబాధను నిగ్రహించి సాధనచేయగల్గిరి పక్వాహారము తినుసమయములలో అంత యెండను నిగ్రహించుట చాల కష్టము స్వస్తి ఆశ్రమ మందలి ప్రశాంతి వాతావరణముకూడ శిబిరవాసుల మనశ్శాంతికి సహాయపడెను స్వాముల వారిసేవ ఆదరణ సద్గోష్ఠి శిబిరవాసులకు ఎక్కువ సుఖమును కలుగ చేసెను శిబిరపు చివరి రోజులలో విద్యార్థులకు పరీక్షలు జరుపబడెను అందందరును కృతార్థులైరి

శిబిరపు చివరిరోజున ఆ జిల్లాలోని ఆహార ఆరోగ్య సమస్యలనుగూర్చిన ముచ్చట జరిగెను. అచట ప్రజల ప్రధాన ఆహారము జొన్నరొట్టె కారము పప్పు మాత్రము వారు పండి విసరు తిరుగళ్ళు పిండి రాతితో చేయబడినవి గాన పండివిసరుటలో అవి త్వరగా అరిగిపిండితో రాతిపొడి కలియునట అందువలన కడుపునొప్పి వచ్చునని చెప్పుదురు కాని అందుకు ప్రధాన కారణము ఆహారములో ఆకుకూరలు కాయగూరలు అసలేవాడకుండుట పప్పును కావలసిన పరిమితికంటె నెక్కువగ వాడుట మజ్జిగ సరిగా వాడకుండుట అయియున్నవి ప్రతిరోజును స్నానము చేయుచు కూరఎక్కువగా వాడుచు ఆకలిఅయినపుడె ఆహారము తినికొనుచు గొడ్డుకారము మాంసాహారములు పొగ మద్యము వగైరాలు త్రాగుడు మానినచో జనసామాన్యములో వచ్చు అజీర్ణము మలబద్ధము కడుపునొప్పి కుష్టువ్యాధి అతిమూత్రము పుండ్లు తగ్గగలవని తేల్చబడినది శిబిరపు చివరిరోజున శిబిరవాసులు క్రమముగా పక్వాహారము అలవాటు చేసికొను పద్ధతులుచెప్పి గోధుమరొట్టె కూరలు తయారుచేయించి స్వాములవారు స్వయముగ వడ్డించిరి

శిబిరము జయప్రదముగా జరుగుటకు కృషిచేసిన కాలువ చిన సుబ్బారాయుడు గారికిని శ్రీ హంసానంద సరస్వతీ స్వాముల వారికిని చలసాని కృష్ణారావుగారికిని ఆహ్వానసంఘ సభ్యులకును మేమెంతయు కృతజ్ఞులము

14 వ ప్రకృతి శిబిరము 1946 మే నెలలో హైదరాబాదునందు జరుపబడుటకు ఆ ప్రాంతవాసులు చాలమందికోరినారు. అందు కంగీకరింపబడెను శిబిరవివరములు ఇకముందు తెలుపబడును. 14 వ శిబిరము జయప్రదముగ నడుపబడుటకు నైజాం ప్రాంతవాసు లందరును కృషిచేసి సహాయపడ కోరుచున్నాము

బెజవాడ,
31–5–45.

ప్రకృతిశర్మ, మేనేజరు
ప్రకృతి ధర్మపరిషత్

చలిజ్వరము (Malarial fever)

(డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు. ప్రకృతివైద్యులు
వేటపాలెం (M S M Ry)

చలిజ్వరము టైఫాయిడ్ వంటిదిగాక, మిక్కిలి మొండి జాతిలో జేరినది ఈ జ్వరము చలితోకూడి నిత్యముగాని, రెండుదినముల కొకరోజుగాని, మూడు దినముల కొకరోజుగాని, నాల్గుదినముల కొక రోజు గాని, వారమున కొకసారిగాని, నెలకొకసారిగాని అలారంగంట కొట్టినట్లు టైం ప్రకారము వచ్చుచుండును టైఫాయిడ్ జ్వరములో, ప్రకృతి చికిత్స ప్రారంభించిన వారముదినములలోనే ఫలితము కనిపించి రెండు లేక మూడు వారములలో సంపూర్ణారోగ్యము కలుగుచున్నది కాని మలేరియాలో ఎంత నేర్పుగాను, ఎంత కఠినముగాను చికిత్సచేసినను టైంప్రకారం చలిజ్వరము వచ్చితీరును ఇతర వైద్యములకు పోకుండ, ప్రారంభములోనే ప్రకృతివైద్యము ప్రారంభించినను, నా ప్రాణము రోగి ప్రాణము విసిగించిన కేసులను అనేకము చూచినాను. ఎంత నేర్పుగ చికిత్స చేసినను, దాని మొండితనము మాత్రము త్వరితముగ లొంగుటలేదు సమస్తములైన తరుణ దీర్ఘరోగములలోను, ఒక్కొక్క రకము సూక్ష్మజీవుయుండుననియు, అవియే వ్యాధికి మూలమనియు ఆంగ్లేయవైద్యుల వాదన సూక్ష్మజీవులుండుట యథార్థమే కాని, అవి రోగములకు ప్రధానకారణము కాదనియు, అవి రోగపదార్థము నాశ్రయించి యుండుననియు, అన్యపదార్థ బహిష్కరణతోపాటు సూక్ష్మజీవు లంతర్ధాన మగుననియు, ప్రకృతి వైద్యసిద్ధాంతము ఈ సిద్ధాంతము టైఫాయిడ్ మొ॥ జ్వరములలో యథార్థము గానే కనిపించుచున్నది. కాని, మలేరియాలో ఎన్ని ఉపవాసములు పెట్టినా, ఎన్ని ఎనిమాలు చేసినా, ఎన్ని సమయోచిత శోధన క్రియల నాచరించినా రోగిని పీల్చి పిప్పి చేసిన కేసుల ననేకము నా అనుభవములో చూచినాను రెండు మూడు మాసములవరకు టైం ప్రకారం 'జ్వరమువచ్చిన కేసులుగలవు దీనికి కారణమేమా యని ఊహించగా ఆంగ్లేయ వైద్య సూక్ష్మ జీవి సిద్ధాంతము (ఈ విషయములో మాత్రము) నమ్మవలసి వచ్చుచున్నది మలేరియాలో ఒక్కొక్క రకము సూక్ష్మజీవులుండుననియు, వానిలో ఒకరకము రెండు దినముల కొకసారిన్ని ఇంకొకరకము మూడు దినముల కొకసారిన్ని, మరియొకరకము నాలుగు దినముల కొక సారిన్ని యీలాగున గ్రుడ్లుపెట్టి పొదిగి పెద్దవానిని చేయుననియు గ్రుడ్లు పొదగబడి పిల్లలు కాగానే యీ చలియు జ్వరము కలుగుననియు, గ్రుడ్లుపొదగబడుటకు పిల్లలగుటకు మధ్య విరామసమయములో (1, 2, 3, ౦, దినములు) జ్వరము రాదనియు ఆంగ్లేయవైద్యుల సిద్ధాంతము మలేరియా సూక్ష్మజీవులకు క్వైనైను వంటి విష ప్రయోగములు చేసిన గాని అవి యంతరించవని వారి వాదన ఈజ్వరముయొక్క మొండి తనము, చూడగా కొంతవరకు ఈసిద్ధాంతమునుగూడ నమ్మవలసివచ్చుచున్నది. డాక్టరు కెల్లాగ్ గారు మలేరియాచికిత్సలు వ్రాయుచూ, జ్వరము అపాయస్థితికి పోకుండా, (నేర్పుగా చేయబడినను జలచికిత్సా విధానములు విఫలమైన పరిస్థితులలో) ఒకటి రెండు డోసుల క్వైనైను నుపయోగించవచ్చునని వ్రాసిరి క్వైనైనును ఎక్కువ పర్యాయములు గాని, పెద్ద మోతాదులలోగాని యిచ్చుటవసరము లేదని వారి యభిప్రాయము

"If, however, after one or two thorough going attempts to interrupt the paroxysm by hydriatic means, success is not attained anti-periodic doses of quinia (5 to 15 grains) may be administered The drug should be given within the six hours just preceding the expects paroxysm The use of large doses or many times repeated doses of quinine is never necessary in the treatment of intermittent fever when the resources of Hydrotherapy are effectively brought into operation. If hydrotherapy alone proves insufficient, one or two small antiperiodic doses of quinine, may be administred with the happiest results.

Kellog's Rational Hydrotherapy.
Page 993.

మలేరియాకు ప్రకృతి చికిత్సలను చేయుచూ, సులభముగ లొంగుటకు నేనాచరించుచున్న విధానములను ఈ దిగువ వ్రాయుచున్నాను. గమనింపగోరెదను.

(1) మన్యపు ప్రదేశములలోను మలేరియా ప్రజలను విపరీతముగ బాధించుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. ఈ ప్రదేశములలోని గాలియందును, నీటియందును. ఆ భూములలో పండుపంటలలోను దుర్గుణములున్నట్లు తెలియదగియున్నది చలిజ్వర రోగులకు, నీటిని మరగ కాచి చల్లార్చి యిచ్చుట శ్రేష్ఠము. దోమ కాటువలన బాధలేకుండ కాపాడుకొనవలెను.

(2) చలి రాగానే వేడినీటిని త్రాగించవలెను. కంబళ్లలో కప్పి పరుండ బెట్టవలెను. చలి విపరీతముగ నున్నపుడు వేడినీటి రబ్బరు సంచులనుగాని వేడినీటి సీసాలనుగాని కంబళ్ళమధ్య రోగి వెన్నుకు కాళ్లకు అనించవలెను. ఈ సమయములో శీతలోదకము నే మాత్రము నుపయోగింపతగదు. తొట్టి స్నానములుగాని, తడికట్లుగాని పనికిరావు.

(3) చలితగ్గి జ్వరము వచ్చిన తరువాత – టైఫాయిడ్ జ్వరముకంటె మలేరియా జ్వరము చాల తీవ్రముగ వచ్చును 105°, 106° వరకును వచ్చుచుండును. రోగి సుకుమారుడైనను, వృద్ధుడైనను, బాలుడైనను, గ్రాడ్యుయేటెడ్ బాత్ (Graduated bath) చేయించవలెను. గ్రాడ్యుయేటెడ్ బాత్ అనగా – సమశీతోష్ణ సర్వాంగ తొట్టి స్నానముతో ప్రారంభించి, ఒక్కొక్క చెంచాడు వేడినీటిని తొట్టినుండి దీసి పారబోయుచూ, ఒక్కొక్క చెంచాడు చన్నీటిని తొట్టిలో పోయు చుండవలెను. అట్లు నెమ్మదిగ నీటివేడిమిని తగ్గించుచూ అరగంటవరకు రోగిని నీటిలోనుంచి శరీరమంతయు ఒట్టతో మర్దన చేయుచుండవలెను. ఈ స్నానము రోగికి సుఖముగానుండును. చలి యుండదు. షుమారు 2 డిగ్రీలు జ్వరవేడిమి తగ్గు వరకు స్నానము చేయించ వచ్చును. అనగా 105° జ్వరమున్నపుడు 103°ల వరకు జ్వరము దిగిపోవువరకు చేయించవచ్చును. 30,40 నిమిషముల వరకు చేయింపవచ్చును. రోగికి సుఖముగానుండు నట్లు చూడవలెను. ఏమాత్రము చలిబాధ కలుగరాదు. స్నానమునకు ముందుగాని, స్నానము చేయునపుడు గాని, స్నానానంతరముగాని, ధారాళముగ సామాన్య శీతలోదకమును త్రాగించవలెను. రోగి బలాఢ్యుడైనచో సర్వాంగ శీతలోదక తడికట్టు కట్టవలెను. లేదా శీత లోదక సర్వాంగ తొట్టి స్నానము చేయించవలెను. ఈ విధానములనుగూడ 2 డిగ్రీల జ్వరవేడిమి తగ్గు వరకు అనగా షుమారు 20,30 నిమిషముల వరకు చేయించవచ్చును. తొట్టి స్నానములను చేయించు నపుడు రోగి శరీరమంతయు నెమ్మదిగ బట్టతోగాని, చేతితోగాని తోమవలెను. ఈ మర్దనవలన జ్వరవేడిమి త్వరితముగ బహిష్కరింపబడును. రోగికి చలిరాదు. జ్వరములలో 'కూనె' గారి కటిలింగస్నానములకంటె, సర్వాంగ తొట్టిస్నానములు చాల ప్రశస్తమైనవి. తొట్టి స్నానములను చేయలేని వారికి ముతక తుండు గుడ్డను చల్లని నీటిలో తడిపి రోగి శరీరభాగములను ఒక్కొక్కదానిని నెమ్మదిగ మర్దనచేయవలెను. దీని వలన గూడ ధాతుశక్తి వృద్ధియై జ్వరవేడిమి తగ్గును.

(4) ధాతుశక్తి బలము పెంచుటకు – దినమునకు రెండు మూడు జలవర్ధక విధానము లవసరము. ఒక కటి స్నానము, ఒక శీతలోదక మర్దన విధానము (తడి ఒట్టతో) ఒక సర్వాంగ శీతలోదక తొట్టి స్నానము, చేయించవచ్చును. మూడువిధానములకు తాళలేని వారికి వారి శక్తికి అనుకూలమైన రెంటిని చేయించిన చాలును.

(5) జ్వరము సంపూర్ణముగ విడచిపోవుటకు ముందు విపరీతమైన చెమటలు పోయును. ఈ చెమటను మెత్తని పొడిబట్టతో తుడుచు చుండవలెను. చెమట విపరీతముగ పోయునపుడు 'వేడినీటి స్పాంజ్ బాత్' (Hot sponge bath) చేయించవలెను. చెమటపోయు నపుడు దాహమైనచో చన్నీటిని ఇవ్వరాదు. దాని వలన చెమటలు ఆగిపోవును. చెమట రూపమున బహిష్కరింపబడుచున్న మాలిన్యమును స్వాభావిక మార్గమున పోనీయవలెను. దానిని ఆపరాదు. ఆపినచో అంతరవయవములలో బాధకలుగును. కాబట్టి చెమట ఎక్కువగా వెలువడుటకు వేడినీటిని త్రాగించుట మేలు. ఈ సమయములో శీతలవాయు ప్రసారముగాని, శీత లోదక విధానములుగాని, ఏమాత్రము పనికిరావు.

(6) జ్వరము రాని రోజున – చెమటపట్టించుటకు ఆతప స్నానమును చేయించవలెను. ఎండలేనపుడు బాష్ప స్నానము చేయించవచ్చును. ఆతప స్నానముగాని, బాష్పస్నానముగాని చేసిన తరువాత, చెమట పోవు టకు శరీరమంతయు కడిగించి ఆ వెంటనే ఒక జలవర్ధక విధానము నీయవలెను. (1) తడిబట్టతో మర్దనగాని, (2) 10 నిమిషములు లింగస్నానముగాని, (3) 5 లేక 6 నిమిషములు కటిస్నానముగాని, చేయించవలెను. ఉదయము సాయంకాలము రెండు పర్యాయములు జీర్ణకోశము మీదను, పైత్యకోశము మధురకోశములపై (Liver and spleen) వేడినీటి కాపడము చేయవలెను. తరువాత 1½ గంటలు అర్థాంగ తడికట్టు (Half-pack) వేయవలెను.

(7) జ్వరము వచ్చుటకు ముందు చలి వచ్చును. చలివచ్చు సమయమునకు ఒక గంటముందు ఈ దిగువ విధానముల నీయవలెను. భరించగల వేడినీటితో కంఠస్నానముగాని 5 నిమిషములు సర్వాంగ తొట్టిస్నానముగాని చేయించి తత్క్షణమే చల్లని నీటిలో తడిపి పిండిన ముతుకతుండు

గుడ్డతో శరీరమంతయు మర్దన చేయవలెను ఆ వెంటనే కంబళికప్పి పరుండ బెట్టవలెను ఈ విధానమువలన చలి తగ్గివచ్చును ఎక్కువబాధయుండదు చలి తగ్గి వచ్చినపుడు, జ్వరముగూడ తగ్గివచ్చును

(8) ఎనిమా - ఉదయము, సాయంకాలము రెండు పర్యాయములు గోరువెచ్చని నీటితో ఎనిమా చేయవలెను 4 పైంట్లవరకు ప్రేవులోనికి బాధలేకుండ ఎక్కినన్ని నీటిని ఎక్కించవలెను చలితగ్గిన తరువాత, జ్వరబాధ ఎక్కువగానున్న సమయములో చల్లని నీటితో ఎనిమాచెయవచ్చును దీనివలనకూడ జ్వరవేడిమి తగ్గును

(9) ఆహారము —జ్వరము వచ్చిన రోజున సంపూర్ణమైన ఉపవాసము చేయించవలెను నిమ్మరసము చేర్చిన శీతలోదకమును రెండుగంటలకొకగ్లాసెడు త్రాగించవలెను చలి వచ్చినపుడు మాత్రము వేడి నీటిని త్రాగవలెను. జ్వరము వచ్చిన రోజున రోగి ఆహారమును కోరడుగనుక, బలవంతముగ దేనిని గూడ ఇవ్వరాదు అవసరమని తోచిన యెడల రెండుమూడు నారింజపండ్ల రసముతీసి, దానిలో కొంచెమునీరుగలిపి త్రాగించవలెను జ్వరమురాని రోజులలో రసవంతమగు ఫలములను ఇవ్వవచ్చును, కొంచెము పులుపుగలిగిన నారింజ పండ్లను ఎక్కువగా ఉపయోగింపనగును ఫలరసాదులు చాలనపుడు పుచ్చు, సపోట, టమాట, మొదలగు సులభముగ జీర్ణమగు వానిని ఉపయోగింపవచ్చును. కొబ్బరి, అరటి, మొక్క ధాన్యములు, ఎంతమాత్రము పనికిరావు, ఎంత తేలికయాహారమిచ్చిన నంత శ్రేష్ఠము జ్వరముపూర్తిగ తగ్గేవరకు పూర్తిగ ఫలాహారము చేయవలెను. నా యనుభవము— ఆచరించిన చికిత్సాక్రమము.

ఒకరోగికి (25సం॥రములు వయస్సుగల స్త్రీ) షుమారు 6 మాసములనుండి చలిజ్వరము దినము విడిచి దినము వచ్చుచుండెడిది. క్వైనైనును విపరీతముగ నుపయోగించిరి. కాని, ఫలితము లేకపోయెను తరువాత బాట్లి పాలాను గూడ ప్రయత్నించి విఫలులయిరి. దినము విడిచి దినము 104°,105° వరకు జ్వరము వచ్చుచుండెను జ్వరము రానిరోజున మామూలుగ రెండు పూటలు తినుచుండెను రోగి చాలశుష్కించి నీరసించెను. ఏ మందులు పనిచేయనందున ప్రకృతివైద్యములోదిగిరి. ఈ రోగికి జ్వరము వచ్చిన రోజున! సంపూర్ణ ఉపవాసమున్ను, రానిరోజున ఫలాహారముతోను ప్రారంభించితిని. నారింజ, కమల, బత్తాయి, టమాట, సపోట, లేత కొబ్బరినీరు వీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగించితిని జ్వరము దీర్ఘమైనందుననూ, రోగి ఫలములు చాలుటలేదని యడిగినందునను, వండి వార్చని లేతఅనపకాయకూర, బీరకాయకూర, పొట్లకాయకూర పెట్టించితిని ఒక నెలవరకు జ్వరము యథాప్రకారము దినము విడిచి దినము వచ్చినది కాని చలిజ్వరము మామూలు వేళకంటె ఆలస్యముగ వచ్చుట, చలి తగ్గి వచ్చుట, జ్వరము త్వరితముగ విడిచిపోవుట, ఈలాటి కొద్ది సుగుణములు మాత్రము కనిపించినవి నెల గడచిన తరువాత, ఇతర ఫలములను వండిన కూరలనుమాని దినమునకు 3, 4 పర్యాయములు పూర్తిగ నారింజరసమున్ను మధ్యమధ్య త్రాగ గలిగినన్ని మంచినీటిని గాని, లేతకొబ్బరి నీటినిగాని త్రాగించితిని. అట్లు పదిరోజులయిన తరువాత నారింజరసముగూడ మాని పూర్తిఉపవాసము చేయించితిని ఉపవాసములు, ఎనిమాలు, తొట్టి స్నానములు యథారీతిగ జరుగుచున్నవే గాని అలారం కొట్టినట్లే రెండవ దినమున జ్వరము వచ్చుట తగ్గలేదు రోగినిరుత్సాహపడినది అప్పటికి 50 దినములైనది, ప్రకృతి వైద్యముగూడ నిరుపయోగమైనదని భయపడిరి నేనంతవరకు ఉత్సాహము గలుగ జేయుచూ, కాలముగడిపితినిగాని, ఇకప్రయోజనము లేకపోయెను.

డాక్టరు సింగ్ (లక్నో) గారు వారి ప్రకృతివైద్య గ్రంథములో కొన్ని మూలికలయొక్క గుణములను ఉపయోగములను వ్రాయుచూ వేపచెట్టును గురించి గూడ వ్రాసిరి దానిలో వేపచెక్క (వేపబెరడు Neem bark) మలేరియాజ్వరములలో చక్కగా పనిచేయునని వ్రాసిరి. వేపబెరడు, లవంగములు కలిపి కషాయము తయారుచేసి, తడవకు రెండు ఔన్సుల చొప్పున దినమునకు రెండు పర్యాయము లిచ్చుటవలన మంచి ఫలితముండునని వ్రాసిరి పై రోగికి చికిత్స 50 దినములు గడచినవి. జ్వరము తగ్గలేదు, శుష్కించినది, నిరుత్సాహము ఎక్కువైనది అందువలన వారినీ వైద్యములో నిలుపుట కష్టమాయెను అప్పుడు పై వేపచెక్క కషాయము జ్ఞాపకమునకు వచ్చినది అంతట ప్రయత్నించి చూతమని ముదురు వేపచెట్టు వేరు తెప్పించి దానిమీద నున్న బెరడు (Bark) న్ను లవంగాలు, కొద్దిగ ధనియము, కొంచెము శొంఠిచేర్చి అర్ధశేరు నీటిలో వేసి, పావుశేరు కషాయమగునట్లు కాచి, ఉదయము సాయంకాలము తడవకు రెండు ఔన్సుల చొప్పున త్రాగించితిని. ప్రకృతి చికిత్సలలో ఏమియు మార్పు

చేయలేము. అన్నిటిని యథావిధిగ జరిపితిని చేయగలిగి నన్ని దినములు (6రోజులు) సంపూర్ణ ఉపవాసము జరిగిన తరువాత, మరల ఫలాహారములో దింపితిని, కషాయమును నిత్యము తయారు చేయించి 4 దినములు వరుసగా ఇప్పించగా, జ్వరము యొక్క తీవ్రత తగ్గి, వారము నాటికి పూర్తిగ ఆగిపోయినది. పై కషాయము రెండవ వారములో నాలుగు రోజులు మాత్రము త్రాగించి ఆపి వేసితిని. దానితో రోగి క్రమముగ కోలుకొని ఆరోగ్య వంతురాలైనది. ప్రకృతి చికిత్సలనుమాత్రము మరియొక నెల జరిపించితిని

దీనిని బట్టి ఆలోచించగా మలేరియా సూక్ష్మజీవులు, తత్సంబంధమగు విషాదులు నశించుటకు చేదు అవసరమని తెలియు చున్నది. క్వైనైను స్వభావము విపరీతమగుచేదు. వేపరసముగూడ చేదు స్వభాముగలది గాని క్వైనైను మనకు తెలియని విషము. దాని ఉపయోగము వలన జ్వరము తగ్గిన తరువాత ఆకలిలేమి, ఆహారస్వీకరణము లేకపోవుట, చిక్కిపోవుట, రక్త క్షయము, మల బద్ధము, ఈ లాటి దుర్గుణములు (After effects) కలుగు చున్నది అనేక కేసులలో చెవుడు (Quinine deafness) కూడ వచ్చుచున్నది కాని వేపరసము అలాం టిది కాదు మన నిత్య జీవితమందు వాడుకలో నున్నది. వేపపువ్వును ఉగాదిపండుగరోజున, వేపప్రసాదమని సమస్తజనులు తినుచున్నారు. ఎండిన వేపపువ్వును బ్రాహ్మణులు ఆబ్దికములలో కూరగా తయారుచేసికొని తినుచున్నారు. వేపపుల్ల దంతధావనమునకు ప్రశస్తమని దాని నుపయోగించు చున్నాము. స్ఫోటకములో వేప మండను శరీరముపై రాచుట (చరచుట) స్ఫోటకము తగ్గినతరువాత వేపాకును నూరి శరీరమునకు పట్టించి మర్దనచేసి స్నానము చేయించుట, చర్మవ్యాధులున్న వారికి వేపాకును నీటిలో మరుగనిచ్చి, సమశీతలముగ నీటిని తయారుచేసి ఆనీటిలో స్నానము చేయించుట, ఆచారములోనున్నవి. మహాలక్ష్మమ్మ చెట్టు అని గ్రామ మధ్యమున నుండు పెద్ద వేపవృక్షమును దేవతగా పూజించుచున్నాము వేపచెట్టుగాలి ఆరోగ్యమునకు చాల ప్రశస్తమనిరి అందువలన ప్రతివారును తమ తమదొడ్లలో ఒకటిరెండుచెట్లను పెంచుకొనుచున్నారు ఈ కారణముల ననుసరించి వేపచెక్క కషాయమెందుకు అపకారముచేయును, ఉపకారమెందుకు కలుగదని ఊహించుకొని పైవిధముగ కషాయ మిప్పించితిని ఈ కషాయమువలన ఇటీవల ఇద్దరు దీర్ఘచలిజ్వర రోగులు బాగుపడిరి అట్లని చలిజ్వరములలో పప్పు పరమాన్న ములను తుష్టిగ భుజించుచూ, ఈ కషాయము నుప యోగించిన ఫలితము శూన్యమగును శరీరము శుద్ధి యగుటకు సక్రమమైన ప్రకృతి చికిత్సల నాచరిం చుచూ, సహాయముగ దీని నుపయోగించవలెగాని, పూర్తిగ దీనిపై ఆధారపడుట వలన ప్రయోజన ముం డదు

చికిత్సపూర్తియైన తరువాత 'క్వైనైను' సేవించుట వలన గలుగు దుర్గుణములవంటి దుర్గుణములేమైన, కషాయము వలన గలిగినవేమోనని జాగ్రత్తగ పరిశీలించితిని కాని దాని వలన ఏలాటి అపకారము కలిగినట్లు కనిపించ లేదు కాబట్టి ప్రకృతి వైద్యసోదరులెల్లరు దీనిని గురించి తమ తమ యభిప్రాయములను తెలుపుచూ, దీని యుపయోగము సమ్మతమని యభిప్రాయపడు వారు, మలేరియా కేసులు తటస్థించినపుడు దీని నుప యోగించి, దాని ఫలితములను పత్రిక ద్వారా తెలప ప్రార్థించుచున్నాను

చలిజ్వరము చాలమొండిజాతి వీలైనంతవరకు కషాయి మును ఉపయోగించకయే చికిత్స జరుపుట ప్రశస్తము కాని జ్వరముయొక్క మొండితనము తగ్గక, రోగి నిరుత్సాహపడి వైద్యమునకు భంగము అపకీర్తి గలిగే పక్షములో దీనిని తప్పక ఉపయోగించుటమేలు వారు మరల మందు వైద్యులకు 'దాసోహం' అనకుండా, ప్రకృతివైద్య మర్యాదను కాపాడుకొనుట ఉత్తమ మైన పద్ధతి

ముష్టిమైథునం

డాక్టరు రాచపూడి సత్యనారాయణమూర్తి.

కారణములు — ఇది ఒక ఘోరమైన చెడు అలవాటు ఇది స్నేహదోషము చేతను, అతిగా భుజించుట వల్లను, తలిదండ్రులు బలకరమైన పప్పు పదార్థమును శిశువుల కిచ్చుచూ వెంట వెంట ఆముదముతో కలపిన రసములను రేచనౌషధము క్రింద నిచ్చుట వల్లను, అకాల వృద్ధి యనగా అతి నిద్ర ఎండలో అతిగా తిరుగుట యెక్కువగా భుజించుట ఈ కారణములచేతను నీ దురలవాటు జనించును. రసములు కలసిన రేచనౌషధములు తాత్కాలిక సుఖమును కలిగించినను కొంత కాలమునకు రక్తమునం దిమిడియున్న రసగుణము ఉద్రేకమును కలిగించును.

అందువల్ల నరములయందు శక్తి తగ్గును ఉప్పు కారము వేసిన పదార్థములను నెక్కువగా భుజించుట వల్లను ఈ వ్యాధి కలుగవచ్చును. యౌవన దశయందుండు యువకుడు శృంగార రసగ్రంథములను చదువుటవల్ల నేర్పడు కామ వికారములను నిగ్రహింప జాలమి చేతను యౌవన దశయందేర్పడు పలురకములైన విచారములచే నెక్కువ రక్తము బుద్ధిచే ఆకర్షింపబడి హృదయము మూత్ర గ్రంథులు బలహీనము చెందినందువల్ల నేర్పడు ఉద్రేకముచే నిట్టియలవాటుకు పాల్పడెదరు (ఆరోగ్యవంతునకు నెక్కువ కామాపేక్ష యుండదని గ్రహించునది) సోమరిపోతులై యుండు ధనిక యువకులు తమ కందుబాటులో లేని స్త్రీలపై మనస్సు ఉంచి అతిఆలోచన చేయుచుందురు. ఇట్టివారి మనస్సు కొన్ని సమయములందు ఉద్రేకమును జెంది ముష్టిమైథునమునకు ప్రేరేపించును. పాఠశాలలందు విద్యాభ్యాసము చేయు స్త్రీ పురుషులందు ఇది యెక్కువగా నున్నది యుక్తవయస్సునందు వీరికి నేర్పడు మనోవికారములను తీర్చుకొనుటకు వీలు లేనివారై యిట్టి దురలవాటుకు లోనై తమ మనోవికారమును నీ రీతిగా తీర్చుకొనెదరు. ఇది మొదట రహస్యముగా నొనరించుచుందురు విద్యార్థులు ఎక్కువగా చదువుటచే నేర్పడు వేడిమి సైతము దీనికి ముఖ్య కారణము కాన వీలు అయినంత వరకు పై వివరించిన అవకాశములు కలుగకుండునట్లు తమ బిడ్డను వీలునుబట్టి జాగ్రత్త తీసుకొనుట ముఖ్య అవసరము. బాల్యము నుండి యీ అలవాటుకు లోనైనవారు కౌమార దశయందు సైతము ఈయలవాటు వదలలేరు.

లక్షణములు

ఇది బలహీనముతో ప్రారంభమగును. తలనాచు, నడుమునొప్పి గుండెలలోనొప్పి, అన్నమరుగక పోవుట, కనులుగుంటలుపడుట, రెప్పలక్రింద చర్మము నల్లబారి యుండుట, చిత్తచాంచల్యము, ఏపని చేయలేకుండుట యేర్పడును అప్పుడప్పుడు పైత్యరసము క్రక్కుచుండును. ఎల్లప్పుడు శరీరము వెచ్చగా నుండును. గుండెలయందుమంట పాలుమాలిక యివి తప్పక యుండును. ఇన్ని యేర్పడినను తన దురలవాటువల్ల నిట్టి యిక్కట్టుకు లోనైనట్లు తెల్సుకొన జాలడు. అరికాళ్లు, అరిచేతులు మంటగా నుండును. నోటిలోని చిగుళ్ళు నల్లబారి యుండును. ఇప్పుడు చెప్పినది కొలది గంటలలోనే మరచిపోవును. కొద్దిభీతికి సైతము గుండెలు గడగడ కొట్టుకొను చుండును. విరోచన బద్ధక

ముండును. నిదుర సరిగా పట్టదు. ఏ వైద్యుని తోను తన దురలవాటు విషయము చెప్పక రోగలక్షణములు మాత్రముచెప్పి ఔషధసేవ చేయుచూచును. కాని తన దురలవాటు మానుకొన జాలడు.

ఇంతటితో ముగియక, వీర్యస్ఖలనమునకు దారితీయును. మూత్రముతో, శుక్లము కలసిపోవుచుండును. మూత్రగ్రంథుల యందలి లోపముచే నిట్లు కల్గును రక్తనాళములు చెడుటచే మూత్రగ్రంథులు చెడుట యేర్పడును. రాత్రులందు మూత్రము అనేక మారులు విసర్జించును ప్రతిమారును కొద్ది కొద్దిగా విసర్జించును చర్మము కటువుపారి యుండును. రాత్రులందు వారమున కొక తూరి కలలలోగాని, కలలు లేకుండాగాని వీర్యస్ఖలనమగును. క్రమేపి యెక్కువగును. అధికముగా నవ్వినను, కోపగించుకొనినప్పుడును వీర్యస్ఖలనమగును. సంకల్పమాత్రముచే వీర్యస్ఖలన మగుటకూడా కద్దు - ఇందు ఏర్పడు పిచ్చి. మూర్ఛను గురించి తెలిసికొందము

(సశేషము)

యోగి రాఘవేంద్ర,
మునలతోట.

గాలియాతపరామర్శ

[గతసంచిక తరువాయి]

ఆచార్యులుగారు తొట్టివైద్యమును గూర్చి వ్రాయు సందర్భమున ఇట్లు వ్రాసియున్నారు. "చికిత్సా విధానము పథ్యక్రమము కష్టసాధ్యమనిపించెను." ఈ తొట్టివైద్యమునకు సంబంధించిన 'అభినవ వైద్యశాస్త్ర' గ్రంథకర్త (మహర్షి లూయి కూనె) ఈ మహానుభావుడు రోగాద్వైతము, చికిత్సాద్వైతము అను రెండు మహత్తర విషయములను సిద్ధాంతము చేసినాడు. ఇతర వైద్యవిధానములన్నియు లోగడ కని విని యెరుగనట్టి నూతన వ్యాధు లుద్భవించుచున్నవని భావించి వాని నివారణోపాయమునకై గగ్గోలు పడుచుండ మనము గావించు ఆహార, విహార, పానీయముల యందలి లోపమువలన దేహపోషణమునకు పనికిరాని ఒకవిధమైన దుష్టపదార్థము మన దేహమందు చేరుచున్నదనియు, అదియే సమస్త వ్యాధులకు మూలకారణ మనియు, కాన వ్యాధులెన్ని రూపములు దాల్చినను వాని పేర్లతో మన కెట్టి నిమిత్తము లేదనియు, వ్యాధులకు మూలకారణ మగు నా రోగపదార్థమును తొలగించ గలిగినట్లయిన ఆరోగ్యభాగ్యము చేకూరగలదని తెలియజేసి రోగాద్వైతమును నిరూపించియున్నారు. మరియు సమస్త వ్యాధులందును ఆవిరి, ఆతపస్నానముల వల్ల చర్మరంధ్రములను వికసింపజేసి. నాభి, లింగ ప్రదేశములు దేహమందలి సమస్త నాడీమండలమునకు కూటస్థానములు గాన, అచ్చట కటి, లింగ స్నానములవల్ల శైత్యోపచారముల గావించిన వ్యాధులకు మూలకారణమగు రోగపదార్థము, మల, మూత్ర, స్వేదరూపమున వెలువరింపబడగలదని తెలియజేసి చికిత్సాద్వైతమును నిరూపించియున్నారు.

ఇక నే యాహారము తీసుకున్నందువల్ల విదాహము కలుగదో, అట్టి విదాహ రహితమగు నాహారమును గైకొనవలసినదిగా చెప్పి యున్నారు. అనగా విదాహమును కలిగించు ఉప్పు, కారము మున్నగువానిని తగ్గించ మనిరి. వైద్యప్రపంచమందు దుర్గమారణ్యమును ఛేదించి రాజబాట నేర్పరచి పసిపిల్ల వానికి కూడ సులభముగా గ్రాహ్యమగు నట్లును, అందరికిని అందుబాటునం దుండు నట్లును ఆ మహానుభావుకు ఇంత సులువైన సిద్ధాంతములు చేసియుండ ఆచార్యుల వారికి చికిత్సావిధానము, పథ్యక్రమము నెందుకు కష్టసాధ్య మనిపించినదో మాకు బోధపడ కున్నది ?

"ప్రకృతి వైద్యము ప్రారంభించితిని. నెల రోజులు నెమ్మదిగా గడిచెను పూర్వ ముండిన శక్తి కూడా నశించినది. చిక్కి శల్యావశిష్టుడనైతిని. కూర్చొని లేచుటకు కూడా సాధ్యపడ లేదు " ఇవి ఆచార్యులవారి వాక్యములు.

జలచికిత్సయొక్క ప్రధానోద్దేశ మేమన నుని శితములగు శీతలత, ఉష్ణతలను మానవశరీరమునకు ప్రయోగించి అంతరవయవములకు చైతన్యము గలిగించి తద్వారా ధాతుశక్తిని పెంపొందించుట సహజముగా శీతలోదక స్నానము చేసినప్పుడు శరీరమందలి కొంత యుష్ణము తగ్గిపోవును. అందువల్ల రక్తనాళములు సంకోచము నొంది శరీరోపరిభాగమందలి రక్త మంతర్భాగమునకు వెళ్లిపోవును. మరియు చర్మము రక్తహీనమై చురుకుదనము తగ్గి మొద్దుబారును. అందువలన శీతలోదకస్నానమందు ప్రథమమున చలి గలుగును. ప్రథమమున గలుగు నిట్టి మార్పునకు క్రియ (Action) అందురు ఈ మార్పు విశేషకాలముండెనేని శరీరమునకు తప్పక హాని కలుగును. కాన నిట్టి యపకారమునుండి రక్షించుకొనుటకు శరీరావయవములు ప్రబల ప్రయత్నముచేసి స్నానాంతరము ఎక్కువ చైతన్యమును కలిగించును.

దేహమును సహజస్థితికి తీసుకొని వచ్చుటకై దేహమందలి ప్రధానావయవములు చేయు నీ ప్రతి క్రియకు (Reaction) అందురు. ఈ ప్రతిక్రియ (Reaction) వలన ప్రథమమున అంతర్భాగమునకు వెళ్లిన రక్తము తిరిగి ఉపరిభాగమునకు పంపబడును. అందువలన దేహము కోల్పోయిన వేడిమి పూర్తియై చలి తగ్గిపోవును. ఇట్టి క్రియా ప్రతిక్రియల వలన శరీరమందు రాసాయనికమగు మార్పులుకలిగి రోగపదార్థము విమోచనమై ధాతుశక్తి పెంపొందును. కాన జీర్ణశక్తి అభివృద్ధియై విశేష ప్రాణశక్తి స్వీకరింపబడి రక్తము సకమముగా ప్రవహించును. కనుక స్నానాంతరము సర్వావయవములకు వికాసము గలిగి సుఖముగాను, ఉత్సాహముగాను ఉండును. ఇట్టి మహత్తరమైన ప్రతిక్రియను కల్పించుట కొరకే తొట్టిస్నానానంతరము, దేహపరిశ్రమయో నడకయో లేక కంబళి కప్పుకొని పరుండుటయో విధింపబడినవి.

ఈ తొట్టిస్నానమందు ముఖ్యముగా గమనించవలసిన విషయమేమన, రోగియొక్క ప్రతిక్రియాశక్తి ననుసరించి స్నానకాలమును, శీతోష్ణపరిమాణమును నిర్ణయింపవలెను. మరియు స్నానాంతరము దేహపరిశ్రమయో, నడకయో లేక కంబడికప్పుకొనిపరుండుటయో

విధిగాచేసి తీరవలయును. ఈ విషయములను గమనించక మూఢముగా నిష్టమువచ్చినరీతి చేసినచో, దీనివల్ల కలుగవలసిన మహత్తరమగు ప్రయోజనము కలుగకపోగా, మీదు మిక్కిలి హాని కలుగునన్న నిందు ఆశ్చర్యపడవలసిన విషయమేమున్నది? తొట్టివైద్యమాచరించుటవల్ల ఆచార్యుల వారికి ధాతుశక్తి దినదినాభివృద్ధి నొందుటకు మారుగా నున్నశక్తికూడ నుడిగిపోయినదంటే శాస్త్రమందలి యిట్టి ముఖ్యవిషయములను గమనించక తెలిసీతెలియని వైద్య మాచరించుటయే యని రుజువగుచున్నది. ఇందు శాస్త్రలోపమేమున్నది?

"అధమము సంవత్సరమునకు పైగా జరిపిననే గాని గుణము కాన్పింపదని ఆగ్రంథమునందే ఉదాహరణముగా చూపబడిన కొందరిచికిత్సాక్రమమువలన తెలియనాయెను" ఇవి ఆచార్యులవారి పలుకులు

మన దేహమందు చేరుకొను రోగపదార్థము ముఖ్యముగా నాలుగు ప్రక్కల చేరుకొనునని శ్రీ 'కూనే'గారు నిరూపించియున్నారు. దేహమునకు ముందుభాగమున చేరినదానికి పురోభారమనియు, కుడిప్రక్కన చేరినదానికి సవ్యపార్శ్వమనియు, ఎడమప్రక్క చేరినదానికి వామపార్శ్వ భారమనియు, వెనుకప్రక్క అనగా వీపుమీద చేరినదానికి పృష్ఠభారమనియు పేరిడిరి. ముందుగా చేరిన అనగా పురోభారమువలన కలిగిన వ్యాధులు దినములమీద తొలగిపోవుననియు, కుడిప్రక్కగా అనగా సవ్యపార్శ్వమువలన కలిగిన వ్యాధులు వారములలో తొలగిపోవుననియు, ఎడమప్రక్క అనగా వామపార్శ్వమువలన కలిగిన వ్యాధులు నెలలమీద పోవుననియు, వెనుకప్రక్క అనగా పృష్ఠభారమువలన కలిగిన వ్యాధులు సంవత్సరము కాని అంతకు పైగాగాని పట్టవచ్చుననియును, నిరూపించియున్నారు. మరియు పృష్ఠభారమువలన కలిగిన రోగపదార్థము ఉబ్బుగానుండి, మెత్తగానుండిన యెడల త్వరలో నివారణమగునని యును లేక గట్టిపడిపోయి అర్చుకొనిపోయిన చిరకాలము దనుక ఓపికబట్టి చికిత్సచేసినగాని గుణము కనిపించదనియును శ్రీ కూనేగారు చెప్పియున్నారు.

(సశేషము)

జుట్టు

వస్తువు లేనివారు దాన్ని వారి వారి చూచి మురిసిపోవుచుంటారు. ఈ మురిసిపోవుటయే యెక్కువైతే అసూయగా మారుతుంది. లేనివారినీ, ఉన్నవారిని మురిపింపచేసేది జుట్టు. జుట్టు చాలా అవసరము కూడాను. జుట్టును గూర్చి అనేక విధములుగా తలపోసినారు. కవీశ్వరులు కావ్యములే వ్రాశారు. ఈ రోజులలో వైద్యవరులు జుట్టును గూర్చి యెక్కువగా ఆలోచిస్తున్నారు. దేహములో పనిచేయు గ్రంధులకును ఈ జుట్టునకును సంబంధము గలదని యిప్పుడిప్పుడు తెలుసుకొంటున్నారు. వంపులు తిరిగిన జుట్టును చూచి మురవనివారు ఉండరనే చెప్పవలెను. భార్యల జుట్టు వంకరలు తిరిగి ఉంటే భర్తలు పొందే ఆనందానికి అంతూపొంతూ ఉండదు.

కంఠములో నిరుపార్శ్వముల ఉండునవి థైరాయిడ్ గ్రంధులు. వీనినే వయోగ్రంధులంటారు. ఈ వయోగ్రంధులు బాగా పనిచేస్తుంటే జుట్టు వంకరలు తిరిగి ఉంటుంది. ఎట్లాగంటే — తలలోనికిపోవు రక్తమునంతనూ ఈ వయోగ్రంధి అదుపులో నుంచును. ఎక్కువ తక్కువలుగాకుండా సరిచేయును. రక్తములోని మలినముల నన్నిటిని తాము మ్రింగి, రక్తమును శుద్ధిచేసి మంచిరక్తమును తలలోనికి పంపును. తలమీద బొచ్చులేనివారి వయోగ్రంధి సరిగా పనిచేయుట లేదనియే చెప్పవచ్చును.

క్షురకర్మనుగూడా క్రమముగానే చేసుకొనవలెను. వారమునకు రెండుతడవలు గడ్డమును గీయించుకొనవలెను. అట్లా చేయించుకొనని మగవారి జననేంద్రియములు సరిగా పనిచేయుటలేదనియే చెప్పవచ్చును.

మీసమువచ్చిన ఆడువారిని సహితము మనము తరుచుగా చూస్తునే యుంటాము. వీరి గర్భాండములు సరిగా పని చేయుట లేదని వెంటనే తెలుసుకొనవచ్చును.

కొందరిజుట్టు నిక్కపొడుచుకొని ఉంటుంది. ఎన్ని కేశమర్దనులు రాచినా వంగనే వంగదు. నీళ్ళు రాచినా మెత్తపడనే పడదు. వీరిలో మూత్రపిండ సమీప గ్రంధులు ఎక్కువగా పనిచేయుచుండును. ఈ గ్రంధులనే ఎడ్రినాల్ గ్రంధులంటారు. వీటనుండి ఊరు ధాతువే ఎడ్రినాలిన్.

చేతులమీద గాని, కాళ్ళమీద గాని ఉండే గ్రంధులకును రక్తములోని పాటవమునకును సంబంధము గలదు. మిగిలిన దేహభాగములమీద ఉండే వెంట్రుకల సంగ

మ. ఆంజనేయులు

(డాక్టరు లష్టు వ్రాసిన వ్యాసములకు అనువాదము)

తల వదలివేసి మిగిలిన చోట ఉండే వెంట్రుకలకును దేహారోగ్యమునకును గల సంబంధమును తెలుసుకొందాము. బలమైన నేల భూమిలో పుట్టిన మొక్కలు ఎట్లా దృఢముగా ఉంటాయో అట్లాగనే ఆరోగ్యవంతమైన దేహమునందు పుట్టిన వెంట్రుకలు కూడా మృదువుగాను బాగాను ఉంటాయి. చెట్లకు నేల మొదలు చివరగలవో అట్లనే వెంట్రుకలకును మొదలు చివరలు గలవు. సారహీన క్షేత్రములలో పుట్టిన మొక్కల వలెనే ఆరోగ్యహీనమైన దేహములో పుట్టిన జుట్టుకూడా కళాహీనముగానే ఉంటుంది. రక్తము మలినములతో నిండితే వెంట్రుకలనే చిన్న మొక్కలకు పోషక పదార్థము అందక పొట్టుపోయి కళాకాంతులే వాడిపోయి స్వల్పకాలములోనే నామరూపాలు లేకుండా పోతాయి.

మాలిన్యము గల వారి జుట్టు త్వరగా రాలిపోతుంది. మంజిష్టకు పోయిన యెడల జుట్టు రాలదు. రాలిపోయిన ప్రదేశములో కూడా వెంట్రుకలు పుట్టును. మలస్తంభము పోవుటకు మందును తయారుచేసి దానితో కేశములను వృద్ధిచెయించి ఒక పెద్దమనిషి చాలా డబ్బు గడించాడు.

జుట్టు పెరుగుటకు సున్నము అవసరము. సున్నము ప్రధానముగా గల పదార్థములను తిన్నట్లయితే జుట్టు బాగా పెరుగుతుంది. భూమినుండి త్రవ్వీన సున్నమును వాడక సున్నము సేంద్రియ రూపములో గల పప్పులను కూరలను తినవలెను. నారింజపండ్లలో సున్నము ప్రధానముగా గలదు. సూర్యరశ్మి తగిలినా జుట్టు బాగా పెరుగుతుంది. నారింజపండ్లనుతిని సూర్యరశ్మిలో తిరిగితే పాలిపోయిన వెంట్రుకలు నల్లపడుటయే గాక రాలిపోయిన బొచ్చు కూడా తిరిగి వస్తుంది.

సన్నిపాతము మొదలగు తరుణ రోగములు వచ్చినపుడునూ రాలిపోవుట గలదు. రోగపదార్థమునకును ధాతుశక్తికిని జరుగు పోరాటములో దేహములోని సేంద్రియ లోహములు సున్నము పోవును. రోగపదార్థము చేరుకొని రక్తము కలుషితమైతేనే తప్ప అటువంటి రోగములు రావు. ఈ రోగపదార్థమే యెక్కువగా పెరిగితే కాలిక రోగములు వస్తాయి. కాలికరోగములు వచ్చినపుడును దేహములోని సేంద్రియ లోహముల పరిమితి తగ్గిపోవును, గాన బొచ్చు పాలిపోవును రాలిపోవును.

దేహమునకు కలిగిన ప్రతిరోగమువలనను జుట్టునకుకూడా కాస్తో కూస్తో దెబ్బతగులుతుంది సవాయి మొదలగు సుఖరోగముల వలనను బొచ్చురాలిపోవును సవాయి రోగముయొక్క మొదటి దశలోకన్న రెండవదశలో బొచ్చు ఎక్కువగా రాలిపోవును తలఅంతటనూ ఉన్న బొచ్చురాలదు తలవెనుక ప్రదేశములోని బొచ్చుపోవును మిగిలిన రోగములతో బొచ్చురాలిపోవుటకును ఈరోగముతో బొచ్చురాలి పోవుటకును తేడా కలదు

బట్టతలలు మరొక విధముగాను రావచ్చును శుద్ధ రక్తము ప్రవహించు ధమనులు తృప్తిగా పనిచేయక పోవుట వలనను బొచ్చురాలిపోవును ప్రతి వెంట్రుక మొదటలోను ఒకరక్త కణముఉండును ఈరక్తకణము వెంట్రుకకు కావలసిన పోషక పదార్ధమును అందజేసి మలినముల తీసికొనిపోవును రక్తకణము ముడుచుకొని పోయినపుడు తనధర్మమును సరిగా నిర్వహించదు వెంట్రుకకు కావలసిన పోషకపదార్థము అందక పోవుటవలనను మలినము ఉచ్చటనే నిలిచిపోవుటవలనను వెంట్రుకలు తెల్లపడి రాలిపోవును ఇట్లారాలిపోవుటను చూచి వృద్ధాప్యము వచ్చినదందురు, ముసలితనము కూడా రోగపదార్ధముయొక్క ఫలితముగా వచ్చినదేను దిగులు, ఆనూయ, మనోవైకల్యము నాడీ వ్యాధులవలననూ రక్తకణములు ముడుచుకొనిపోవుట వలనను వెట్రుకలు తెల్లబడి రాలిపోవుట సంచరించును

తలమీదనుండు చర్మమును బాగుపరచినందువలనను బొచ్చురాలిపోవుట అగును

దుండువలనను బొచ్చురాలిపోవును అప్పుడు చర్మము యొక్క మార్దవముపోవును స్థితిస్థాపక గుణము తగ్గిపోవును తలమీద చర్మమును అరచేతితో మర్దన చేయుటవలనను చర్మము సున్నితపడును అవిశనూనెతోను మర్దనచేయవచ్చును రక్తప్రసరణము బాగుపడును చన్నీటిస్నానము వలనను ఉపయోగము కలుగుతుంది జుట్టును గుప్పిటతోపట్టి కొద్దిగా పైకిపీకుట వలనను చర్మములో చైతన్యము కలుగును

మరొక కారణమువలనను కేశవ్యాధులు వచ్చుచున్నవి జారిపోకుండా బిగుతుగా పెట్టిన టోపీల వలనను కేశవ్యాధులు వచ్చుచున్నవి. మెడను గట్టిగా బిగించిన కాలరులుకూడా యిందుకు సాయపడుచున్నవి

తలలోనికిపోవు రక్తములో నెక్కువ భాగము కణతలకు సంబంధించిన ధమనులద్వారా పోవును కొంత మందికి కణతలు పైకిబాగా ఉబికిఉండును కొంతమందికి కణతలు పల్లముగా నుండును ఉబికిన కణతలు గలవారికి ఈ బిగుతుటోపీలు చాలా అపకారమును చేయును ఎట్లాగంటే బిగుతుటోపీలవలన కణతలు నొక్కబడును. ధమనులకు ఒత్తిడితగులుటవలన రక్తప్రసరణము బాగా జరగదు అపివేయబడును పై భాగమునకును, క్రింది భాగమునకును సంబంధములేకుండా పోవును ధమనులు గట్టిపడిపోవును పోషకపదార్ధము అందకపోవుటవలనను, మాలిన్యములు వెంట్రుకలలోనే నిలబడిపోవుట వలనను బొచ్చు రాలిపోవును

తలకు కాపుదలగా బొచ్చు సృష్టింపబడినది గాలి, యెండలను అపరిమిత వేగముతో తగలనీయదు తలకు పెట్టిన టోపీలు గాలి, యెండలను అసలే తగలనీయవు బిగుతు టోపీలవలన పైన చెప్పిన నష్టమే కాకుండా రక్తప్రసరణము ఆగిపోవుటవలనను నష్టము సంభవించునపుడు కేశవ్యాధులను తగ్గించవలెనంటే ఈ బిగుతు టోపీలను, కాలరులను వదలివేయుటయే మంచిది

పృథివి, అపః, తేజములతో బయళ్లలోని పచ్చిక కోమలముగా నెట్లా పెరుగుచున్నదో అట్లనే గాలీ, యెండలు లెలకు ధారాళముగా తలను పరిమిత వేగముతోను తగులనిచ్చిన యెడల జుట్టుకూడా బాగా పెరుగుతుంది

Printed by Mr. I. V Ratnam, M Sc, at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published By Dr P VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.



జూలై
1945

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక



సంవత్సర చందా రు 3—0—0
సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక
ప్రకృతి
సంపుటము 27 ‖ బెజవాడ, జూలై 1945 ‖ సంచిక 7

ప్రణయలీల

ఆంగీరసుడు

24. శాస్త్రజ్ఞానము

ప్రణయమును లీలగా అనుభవింపదలచిన వారు కామశాస్త్రము నభ్యసింప వలసియున్నది. అందులో పురుషుడు కామశాస్త్రమును మరీ విధిగా అభ్యసింపవలసియున్నది ఫోటో తీయ దలచినవాడు తాను వాడవలసిన కెమిరాను ఏరికొనవలెను ఏరుకొన్న తరువాత దాని యందలి వివిధభాగములను గురించి తెలుసు కొనవలెను. వాడుక చేయునప్పుడు ఏ భాగమును కదిలింపవలెనో అతడు తెలిసి చేసి నప్పుడు బొమ్మను బాగుగా తీయగలడు.

అటువలెనే యొక స్త్రీ వలన తాను సుఖపడ దలచిన వాడు ఆమె దేహము, మనస్సులకు సంబంధించిన వివిధవిషయములను ముందు గానే యెరిగి యుండవలెను. అట్లు తెలుసు కొని ప్రవర్తించినప్పుడే అతనికి ఆమెవలన సంపూర్ణసుఖము చేకూరును

ఒక గర్భాధానపు రాత్రిని గురించి చెప్పె దను. మిగిలిన విషయములన్నియు సుఖసంసారమునందు మీరు చదివి యున్నారు గనుక నిచ్చట వివరించుటలేదు. పురుషుడు స్త్రీతో సంప్రయోగము చేయుటకు ముందే ఆమెతో కలసి మాట్లాడ నేర్చుకొనవలెనని సుఖ సంసారములో వ్రాసితిని. అదివరకు మాటలు కలియని స్త్రీతో సంప్రయోగమునకు దిగుట కన్న మోటుతన మింకొకటి యున్నదని నేను భావింపలేక యున్నాను. మొదట స్త్రీ, పురుషునితో ధారాళముగా మాట్లాడ లేకున్నను చిన్న మాటలతోను చిరునవ్వులతోను కంటి చూపులతోను రసికుడైన భర్తతోను ఆమె మాట్లాడుచునే యుండును. ఆమె యొక్క అంగీకారము లేనిదే పురుషుడామెను సమీపింపరాదు అయితే ఆమె తన అంగీకారమును మొదట మొదట వాచకముగా తెలియ జేయదు కాని కన్ను ముఖముల ద్వారా ఆమె తెలుపుచుండును.

వెనుకనే చెప్పియున్నాను. స్త్రీకి ప్రథమగర్భాధానపురాత్రి-జీవితమునంతను నిర్ణయించే ఒక ఘట్టము అని, పురుషునకు ఆ రాత్రి ఒక మధురస్వప్నము మాత్రమేఅని గర్భాధానపు రాత్రి ఆమె పరిపూర్ణ సుఖమును పొందిన యెడల జీవితాంతము వరకును ఆమె ఆ సౌఖ్యమును మరచిపోదు అందు వలననే వ్యభిచారమే వృత్తిగా జీవించే వేశ్యలయందు కూడా కన్నెరికము పెట్టిన (చేసిన) పురుషుని యందు ప్రత్యేక అనురాగము ఉంటుందని చెప్పెదరు. పురుషునకు నీ క్రింద చెప్ప బోవు సంగతులు తెలిసి యుండవలెను. స్త్రీ రజస్వల అయిన నాటినుండియు ప్రతినెల ఋతురక్తము యోనినుండి సన్నని రంధ్రము గుండా వెలుపటికి వచ్చుచుండును. గర్భాధానమునాడు పురుషావయవము సన్నని రంధ్రముగుండా లోనికి ప్రవేశింపవలసి యున్నది.

అట్లు ప్రవేశించుటలో చిన్నదిగా నున్న రంధ్రము పెద్దది కావలసియున్నది అట్లగుటకు అక్కడనున్న పొర చీల్చివేయ బడవలసి యుండును.

డాక్టరు ఎక్కడనైనా శస్త్రము చేయదలచి నప్పుడు మత్తుమందిచ్చుట పరిపాటియే. అలాగునె బాధతో కూడిన యీ పొరను చీల్చుటకు ముందు స్త్రీకికూడా ఒక మత్తు ఉన్న యెడల ఆ పొరను చీల్చుటయందు కలిగే బాధను ఆమె సులభముగా భరించును. లేని యెడల ఆమె ఎక్కువగా బాధపడును ఇంగితజ్ఞు లేని పురుషునితోటి సంప్రయోగమునందు ఆమెకు కలుగవలసిన సుఖమున్నూ కలుగదు. అప్పుడామె "నాకేమో భరింపరాని బాధకలిగినది. ఈ క్రియవలన నాకేమీ సుఖము కలుగలేదు ఈ పురుషుడు నన్నెందుకీ విధముగా బాధపెట్టవలెను. రోజురోజు ఈలాగునె బాధపడవలసియుండును కాబోలు" అని అనుకుంటుంది, వాత్స్యాయనుడు "రభస ముపక్రమ్యమాణా పురుష ద్వేషిణీ వా స్యాత్ తతో అన్యగా" బలవంతముగా నుపక్రమింపబడిన స్త్రీ, పురుషుని ద్వేషించును లేదా వ్యభిచరించును. అని అర్థము.

అయితే స్త్రీకి మత్తుకలుగుటకు పురుషుడు ఏమి చేయవలెను? రాగము ఉద్ధతి పొందినప్పుడు స్త్రీ పురుషుల దేహమందొక విధమైన మత్తుకలుగును. ఆ కాలమునందు స్త్రీ పురుషులు ఒకవిధమైన మదనోన్మాదములో నుందురు. అయితే అట్టి మదనోన్మాదము ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు కలుగదు. స్త్రీకి ఋతుకాలమందు మాత్రమే అట్టి మదనోన్మాదము కలుగును. మిగతా కాలములందు కలుగదు. ఈ ఋతుకాలమును గురించి దేశములో వ్యాపించియున్న అభిప్రాయములకును సత్యమునకును చాలా భేదమున్నది. ఇందును గురించిన వివరములు సుఖసంసారమునందు చదువుకొనవలెను. గర్భాధానపు లగ్నము నిశ్చయించేవారు శుభదినము చూచుటకు తోడుగా ఋతుకాలమును గూడా లెక్క చూచుకొనవలెను. నా అభిప్రాయమిది. స్త్రీ రజస్వల అయిననాటినుండి పదిదినములు వదలివేయవలెను. 10 మొదలు 18 రోజులమధ్య గర్భాధానమునకు యుక్తమైన కాలము. దేశములో వ్యాపించియున్న అభిప్రాయములకు ఇది భిన్నముగా కనుపించుచున్నది. శాస్త్ర వాక్యములకు కూడ కొంచెము భిన్నముగానే యున్నది. కాని కామశాస్త్రము దృష్టిలోను నుంచుకొని వానిని వదలివేసితిని.

ఋతుదినములందు స్త్రీకి సహజముగానే రాగముండును ఆరోజులలో భర్తయొక్క దర్శన స్పర్శనాదులవలనను రాగము ఉద్ధతిని పొందును. రాగము ఉద్ధతిని పొందినప్పుడు స్త్రీ దేహము పరవశత్వమును పొందును. పురుషుడుచేసే ఆలింగనచుంబనాదులవలనను ఆమె యింకను తన్మయత్వమును పొందును. అప్పుడు పురుషావయవమువలన చీల్చబడిన కన్నెపొర ఆమెకు బాధను కలిగింపకయే జరిగిపోవును. లేదా ఆమె తేలికగాభరింపగలుగును. అందువలననే యెప్పుడో ఒకప్పుడు ఎక్కడనో ఒకచోట నీ ప్రథమగర్భాధానము జరుగకుండా ఉండుటకే మనవారు ఈ శుభలగ్నమును నిశ్చయించుట జరుగుచున్నది.

రాగోద్ధతిలో ప్రారంభింపబడిన సంప్రయోగము నూతనదంపతులకు సమరతిని కలిగించి

సుఖప్రదమును, అయురారోగ్య ప్రదము నై ఉండును ప్రథమ సంప్రయోగమ్మునందే సమ రతివలన సుఖమును పొందిన స్త్రీ జీవితాంతము వరకును ఆ సుఖమును మరచిపోక జీవితాంతము వరకును అతనిని ప్రేమించుచు ఉండును అతనివలన కలిగే ప్రతి వ్యభిచారమును, అపచారమును ఆమె ఓర్పుతో సహించగలిగి ఉండును స్త్రీవలన కలిగే సౌఖ్యము ఎక్కువగా పురుషుని యందలి కామశక్తులపై ఆధారపడి ఉండును. పురుషుడు ఎక్కువగా బ్రహ్మచర్యము చేసినవాడై ఉన్నయెడల నామెసౌఖ్యము కూడా అధికముగానే ఉండును. శుక్ల నష్టము, ముష్టి మైథునము మొదలగు వానివలన దేహము నందలి వీర్యము నష్టపడిపోయిన వారికి సంపూర్ణ కామసౌఖ్యము లభింపదు. అట్లే యెప్పుడు పడితే అప్పుడు ఎక్కడ పడితే అక్కడ స్త్రీపురుషులు అన్యోన్యముగా స్పృశించుచు ఆలింగనచుంబనాదులను చేసు కొనుచున్న యెడల ఆలింగన చుంబనాదుల వలన కలుగ వలసిన రాగఉద్ధతి వారియందు కలుగదు. అందువలననే భార్యాభర్తలు ఏకశయ్యాగతులై నిద్రింపక వేరు వేరు శయ్యల మీదనే పరుండవలెనని కామశాస్త్రము కోరు చున్నది. భవభూతి ఉత్తరరామ చరిత్రలో తృతీయాంకమున నీ స్పర్శసుఖాన్ని గురించి చమత్కారముగా వర్ణించి ఉన్నాడు. అందు రాముడు సీతా విరహము వలన మూర్ఛను పొందును. దండకారణ్య సఖియైన వాసంతి రామభద్రుని దేహమును సీతచే స్పృశింప జేయును. అప్పుడు మూర్ఛ నుండి తేరిన రామభద్రు డిట్లు పలుకును.

శ్లో. ఆలింప న్నమృతమయైరివ ప్రలేపై
రంతర్బా బహిరపివా శరీరధాతూన్
సంస్పర్శః పునరపి జీవయ న్నకస్మా
దానందా దపరమి వాదధాతి మోహమ్.

దీనికి తెనుగు

తే. తనువు లోపలి వెలపలి ధాతువులకు
నమృతమయమైన స్పర్శపాయక యొసంగి
యెవ్వరోకాని మూర్ఛ మాయించి మరల
నవ్య యానంద పారవశ్యము గొలిపిరి.

చిరవిరహము వలన రాగము వృద్ధి అగుటయు వృద్ధి పొందిన రాగమునందు స్పర్శాది సర్వ సౌఖ్యములు వృద్ధి పొందుటయు కామ శాస్త్రము నందలి సంకేతము అందు వలన స్త్రీ పురుషులు ఎక్కువ కాలము విడిగా ఉండుచున్న యెడల వారియందలి రాగము త్వరలో అంతరించిపోక చిరకాలము నిలిచి ఉండును. ఈ విషయము లన్నియు శాస్త్ర దృష్టితోగాని అనుభవము మీదగాని యెవరు గ్రహిస్తున్నారో వారికి ప్రణయము లీలవలె సుఖప్రదముగా నుండును. లేనియెడలఅదియే అనేక చిక్కులకును క్లేశములకును కారణ మగును.

25. ఆదేశము

ప్రణయలీలకు సంబంధించిన ఈ ఉద్గ్రంథము నందు నిది చివరి ప్రకరణము. వెనుకటి ప్రకరణములలో చెప్పబడని ఒక నూతనాంశ మును నీ ప్రకరణములో చెప్పెదను. ఇందలి విషయములు నమ్మి మననము చేసి ఆచరించిన వారికి ప్రణయ సౌఖ్యము కర తలామలక మగును. అయితే యెంతో శిక్ష ణము నిగ్రహము ఉంటేనేగాని యిందలి విషయములు ప్రయోగింప వీలుగా నుండవు.

స్త్రీ- తన పురుషుడు యోగ్యుడనియు, వివేకి యనియు విజ్ఞానవంతుడనియు నమ్మిక కలిగి యుంచుట. అతడు నిద్రపోవునపుడు మెలకువ కలిగి యుండి తన కుడిచేతిని అతని మీద నుంచి యీ క్రింది విధముగా మనసులో ఆదేశించుకొనును. నీవు వివేకవంతుడవు, సజ్జనుడవు, జ్ఞానవంతుడవు, రసికుడవు, బలశాలివి, నీ వలన నాకు సర్వసౌఖ్యములు చేకూరగలవు ఇట్లు కొన్ని రాత్రులు వరుసగా దినమునకు 15, 20 నిమిషములవరకు నమ్మికతో ఆదేశింపవలెను. అతనివలన కలుగుచుండే అవినయము అతనికి సహజమైన గుణముకాదనియు బయటి ప్రేరేపణల వలన కలిగిన దనియు, అదియును క్రమముగానే అంతరించిపోవుననియు నమ్మికతో ఆదేశింపవలయును. ఇట్లు కొంతకాలము చేయగా అతని యందు ఆమె కోరిన లక్షణములన్నియు ప్రత్యక్షమగును. అంతేకాక నిత్యసాధనవలన ఆమెయందును ఒద్దిక యేర్పడును.

ఇట్లే పురుషుడు తన భార్యయందును అవ్యక్తముగా నున్న సద్గుణములను సాధనచే వ్యక్తము చేసికొని సుఖింపవచ్చును. ఇది సామాన్యవిషయముగా కనిపించినను క్రియలో చాలా మేలుచేయును. గనుక దీనిని గురించి యీ ప్రకరణములో వివరించితిని. రాత్రులయందే కాక యీ నమ్మికనే కలిగి ఉన్న యెడల క్రమక్రమముగా నెపటి వారియందలి అవ్యక్తముగా నున్న సద్గుణములు వ్యక్తమగుట మానసికశాస్త్రవేత్తలందరును అంగీకరించుచున్నారు. ఈ గ్రంథము ఆతురులైనవారికి ఉపయోగించును. భార్యా భర్తల మధ్య తగవులు నెందుకు వస్తాయో, యేమి చేస్తే పోతాయో సంగ్రహముగా వివరించాను. తమ కుటుంబము సుఖవంతముగా చేసుకోవలెనని కోరిక కలిగి నా గ్రంథము చదివిన యెడల వారికి తప్పకుండా మేలు కలుగుతుంది ఇదివరకు అక్కడక్కడ నీ విషయాలు అతి సంగ్రహముగాను, గూఢముగాను వివరింపబడియే ఉన్నాయి. ఇంత మాత్రము విపరముగా నైనా తెలుగులో చెప్ప ప్రయత్నించినవారిలో నేనే మొదటి వాడనని నా నమ్మిక. ఈ గ్రంథము దంపతుల సౌఖ్యానికి నెంత తోడుపడితే నా జీవితము అంతధన్యమైందిగా తలుస్తున్నాను.

ఓం తత్సత్.

శ్రీ కృష్ణ యజుర్వేదము

మూ—సఖా సప్తపదాభవ, సఖాయౌ సప్తపదాబభూవ, సఖ్యంతే గమేయంగ్ం సఖ్యాత్తే మా యోషగ్ం సఖ్యాన్మేమాయోష్ఠాః సమయావసంకల్పావహై, సంప్రియౌ రోచిష్ణూ సుమనస్యమానౌ। ఇషమూర్జమభిసంవసానౌ సంనౌ మనాగ్ంసి సంవ్రతా సముచిత్తాన్యాకరం । సాత్వమస్యమూహ మమూహమస్మి సాత్వం ద్యౌరహంపృథివీ త్వగ్ం రేతోఽహగ్ం రేతోభృత్త్వం మనోఽహమస్మివాక్త్వగ్ం సామాఽహమస్మ్యృక్త్వగ్ం సామా మనువ్రతాభవ పుగ్ంసే పుత్రాయ వేత్తవై శ్రియై పుత్రాయ వేత్తవ ఏహి సూనృతే.

తాత్పర్యము—ఓ చిన్నదానా మనమిద్దరము ఏడడుగులు కూడ నడచుట వలన స్నేహముగల వారమైతిమి. కనుక నీ స్నేహమును పొందితిమి. నీ స్నేహమునుండి నిన్ను విడువను. నా స్నేహమునుండి నన్ను విడవకుము. మన

మిద్దరము పరస్పరము ప్రేమగలవారమై యనుకూలమైన దాంపత్యము లభించుటచే ప్రకాశించువారమై సమానమైన ఆహారబలములు గలవారమై మంచి మనస్సులు గలవారమై యీ కార్యమిట్లు చేసుకొనవలెనని యాలోచన చేసికొనుచు మన ముభయులము మనస్సులను నేకము చేసికొని ధర్మకార్యాదులను చేయుచు గూడియుందుదుము. నేను సామవేదమును, నీవు ఋగ్వేదమయితివి. అనగా ఋగ్వేద సామవేదములవలెనే యని నా భావముగా గ్రహించుము సంయోగక్రియను బట్టి యూర్ధ్వమందుండుటచే నాకాశసమానుండను. నీవు క్రిందుగనుండుటచే భూమితో సమానురాలవైతివి. నేను వీర్యము నుంచువాడను. నీ వారేతస్సును గ్రహించుదానవు. నేను ఇంద్రియములలో ప్రధానమైన మనస్సునైతిని ఆ మనస్సువలన రాబడిన వాక్కువు నీవైతివి. ఓ సత్యవాక్కులు గలదానా! అటువంటి నీవు నేజేయు ధర్మకార్యములకు అనుకూలమైన దానవై యుండుము నీవలన భాగ్యముగల కుమారుని బొందవలయునుగాన నిటురమ్ము

ఉ. ఒక్కొకవేళఁ బద్మముఖు
లొల్లమిసేయుదు రొక్కవేళఁ బె
న్మక్కువ నాదరింతురు క్షణ
క్షణముల్ జవరాండ్ర చిత్తముల్
పక్కన వేసఁజాలరు దు
పాయములందగు నిచ్చకంబులం
జక్కఁగఁజేసి డాసి సతి
చిత్తముఁబట్టి సుఖింపఁగాఁ దగున్.

—మనుచరిత్ర - 3వ ఆశ్వాసము.

శిక్షా? చికిత్సా?

మృ. అం.

(డా॥ లిక్టర లిండ్లాహారు వ్యాసమునకు అనువాదము)

న్యాయమూర్తులు తీవ్రముగా వితర్కించు కోవలసిన విషయమిది బి ఎల్ ఎం ఎల్ లు ప్యాసయి నామగదా అని నేరస్థులకు శిక్షలు వేస్తుంటే నేరాలూ నేరస్థులూ జయిళ్ళూ పందెములు వేసుకొని పెరుగుతున్నాయి ఒకటీ తగ్గుటలేదు. నేరము నెందుకు చేస్తారు. ఎట్లా చేస్తారని ఒకతడవ కూడా విచారించటం, అట్లా విచారిస్తే ఈ శిక్షలే పోయేవిగా. మిగిలిన మానవులకును ఈ నేరస్థులకును భౌతిక రూపములో నేమీ తేడాలుండవు అంతరవయవములలో గాని ఆటే తేడాలుండవు. కను ముక్కు తీరులన్నీ సమానముగానే ఉంటాయి ఇవన్నీ ఒకటిగానే ఉండునుగాని మనసుయొక్క గతిలో మాత్రము వీరిద్దరకును పెద్దతేడా ఉండును. మొదటివారు స్థిరచిత్తులు, రెండవవారు ఉద్రేక స్వభావులు కోపము క్రోధము అసూయ మొదలగునవన్నీ అందరకునూ సమానముగానే కలుగును. ఇట్లు కలిగిన భావములను స్థిరచిత్తులు తమమనో నిగ్రహముచే అణచివేసికొని తమ దృష్టిని మరొక వంకకు మరలించుకొంటారు తమకు సంతోషదాయకములైన విషయము లందు చొప్పింప జేతురు. అంతటితో తమకుగలిగిన కోపము వైమనస్యము తగ్గిపోవును. ఉద్రేక స్వభావుల కన్ననో నిగ్రహము కుంటుపడి యుండుటచే శాంతముగా ఆలోచించలేక ఉద్రేకములో కలిగిన ఆలోచనకే ప్రాధాన్య మిత్తురు క్రియా రూపములో చూతురు. హంతకులు నేరస్థులు దొంగలలో జరుగు మానసిక ప్రవృత్తి యిది.

అయితే ఈ ఉద్రేకస్వభావ మెందుకు కలుగుతుందను సందేహము మా చదువరులకు కలుగవచ్చును. "ఇది పుట్టుకతోనే వస్తుందని పుడకలతోగాని పోదని వాదించువారును లేకపోలేదు" ఈవాదన అంత సమంజసముగా కనిపించుటలేదు ఎందుకంటే కరుణామయుండగు భగవంతుడు తన సంతానములో కొంత మందిని దొంగలగాను కొంత మందిని దొరలగాను సృష్టిస్తాడా.

ఈ ఉద్రేక స్వభావము కలుగుటకు కారణములు లేకపోలేదు ఒకటి లోపలి కారణములు, రెండు బయటికారణములు. మానవ దేహము యొక్క స్థితిని రక్తప్రసరణమును తెలుసుకొంటే లోపలి కారణముల సంగతి తేలికగానే బోధపడుతుంది. మానవ దేహములోని వివిధ అవయవములకు కావలసిన పోషకపదార్థమును ఈరక్తమే అందచేస్తుంది రక్తమంతయు కణముల సమూహము సమరస న్యాయముచేత ఆయా అవయవములలోని మలినములన్నియు రక్తములోనికివచ్చి హృదయములోనికి పోయి శుద్ధిని పొంది దేహములోని అన్నిభాగములకును పోవును. మానవ దేహముయొక్క ఆరోగ్యమంతయు నీ రక్తము మీదనే ఆధారపడును రక్తమెందుకు చెడుతుందంటే వంశానుగతముగా వచ్చిన రోగప్రవణతలవలన రక్తము కలుషితము కావచ్చును. స్వార్జితమైన రోగము లిందుకు సాయపడును. మందులలోని రస, విష, పాషాణములు దోహద మొసంగును. వృత్తులు అనుకూలపడును. టీకాలు ఈ లోపములను వృద్ధిచేయును. దుష్టాహారములు సహాయపడును.

మనసులో కలిగిన సంతోష దుఃఖములతో రక్తములో నెట్టి మార్పులు వచ్చినదీ తెలుసుకొందాము. చిరకాలము క్రింద చూచిన స్నేహితుని గాని, బంధువునిగాని చూచిన మనసులో సంతోషము పుట్టును. ఉత్సాహము కలుగును. రక్తములో ఉద్రేకము కలిగి రక్తకణములు ఉబుకుటచే దేహమంతటిమీదను గగుర్పాటు కలుగును.

అట్లాగనే భయమును కలిగించునే జంతువును చూచినను ముఖము వెలవెల బారును. దేహమంతయు తెల్లబడును చర్మతలమున నున్న రక్తకణము లన్నియు ముడుచుకొని పోవును. కోపము కలిగినపుడు రక్తకణములు ఉబుకుటచేత ముఖమంతయు జేవురించును. దేహమంతా ఎర్రబారును.

ఇంతవరకును లోపలికారణములవలన రక్తప్రసరణములో కలిగిన మార్పులను గూర్చి తెలుసుకొన్నాము. ఇకను బయట కారణములవలన రక్తప్రసరణములో నెట్టి మార్పులు కలుగునదీ తెలుసుకొందాము.

బహిష్కార్యావయవముల నాల్గింటిలోను చర్మము ప్రధానమైనది. చర్మము తన ధర్మమును చక్కగా నిర్వర్తిస్తూ ఉంటే రక్తప్రసరణము బాగా జరుగుతుంది. చర్మము సరిగా పనిచేయకపోతే రక్తప్రసరణము బాగా జరగదు. మంచిరక్తము దేహములోని వివిధావయవములకును చెందదు. ఈ రక్తమే ఎక్కువభాగం మెదడులోనికిని పోవుటచే మెదడులో ఉద్రేకము కలుగును.

చర్మము జల్లెడవంటిది. వేడి ప్రదేశములలో నివసించువారిలో ఈ చర్మ రంధ్రములు బాగా వికసించుకొనును. వేసవి కాలములో చెమట యెక్కువగా పోయును. చలికాలమందన్నచో చర్మరంధ్రములు ముడుచుకొని పోవును. కాన చెమట పోయదు. చర్మముద్వారా పోవలసిన నీరు మూత్రపిండము లద్వారా పోవలసివచ్చుటచేత మూత్ర పరిమితి పెరుగును. వేసవికాలములో నెక్కువ వేడిగాను, చలికాలములో నెక్కువ చలిగాను ఉండు దేశములలో నివసించువారి చర్మము వాతావరణములోని యెక్కువ, తక్కువలవలన, తన మార్దవమును పోగొట్టుకొనును. కర్రమేపీ చచ్చుపడిపోవును.

చలియెక్కువగానుండు ప్రదేశములలో నివసించు యూదుల చర్మము ముడుచుకొని పోవును. రక్తప్రసరణము తక్కువగానే ఉండును. తరములకొద్దీ, వారా ప్రదేశములలో నివసించుటచేత వారి సంతతిలో కూడా కనబడి, యిది జాతిలక్షణమైనది. శీతలప్రదేశములలో ఉండుటచేత చన్నీటి స్నానమునే చేయరు వీరు ఉద్రేకస్వభావులుగా ఉంటారు. వీరి ఉద్రేకము తగ్గించాలంటే వీరిని ఆ ప్రదేశమునుండి తప్పించి, గాలీ యెండలు చర్మమునకు బాగా తగులు ప్రదేశములో ఉంచవలయును. చర్మము సున్నితపడి, రక్తప్రసరణము బాగా జరిగి, ఉద్రేకము తగ్గును.

ఎవరైనా ఉద్రేకములోగాని, నేరములనుగాని, హత్యలనుగాని, వ్యభిచారమునుగాని చేయురు. ఆ ఉద్రేకము తగ్గించవలెనంటే భౌతికమగు లోపములను సరిచేయాలి. ఈ లోపములు సరిపడనిది ఆరోగములు పోవు.

ఈ అభిప్రాయము మా చదువరులకు అసందర్భముగా తోచవచ్చును గాని డాక్టరు లిక్టగు

లిండ్లారు కుదిర్చిన అనేక కేసులలో ఒక్కరి చరిత్రను చెప్పుట అప్రస్తుతముకాదను కొంటాను. 1922 సం॥లో జరిగిన దీ కథ.

ఒకరోజున వీరి ఆసుపత్రికి ఒకామె తనకూతురును వెంటబెట్టుకొనివచ్చింది ఈ కూతురు స్కూలుఫైనలువరకును చదువు కొన్నది. మంచి తెలివితేటలుగల పిల్ల సంగీతము బాగా పాడుతుంది. వ్యభిచారములోనికి దిగినది వద్దంటే వినదు పెంకెతనము ఎక్కువైంది అబద్ధాలు, దొంగతనము తోడైంది. ఈ బాధను భరించలేక పిచ్చి యెక్కిందేమోనని తల్లిదండ్రులు డాక్టరు దగ్గరకు తీసికొని వచ్చారు.

పరీక్షచేయగా దేహములో చెప్పదగిన లోపములేమీ లేవు. చర్మము మాత్రము సరిగా పనిచేయుటలేదు, చాలా కాలమునుండీ చర్మమునకు వేడినీటి ప్రయోగము తగులుటచేత చర్మములోని మార్దవము పోయినది అందువలన ఆ ప్రదేశమును తప్పించి వేడి బాగా ఉన్న కెనడాలో బంధువుల యిండ్లలో ఉంచినాడు. గాలీ యెండలు, దేహమునకు బాగా తగులునట్లుగా నిర్దేశించినాడు.

ఒకటి రెండు నెలలు జరుగునప్పటికి ఆ పిల్లలో చాలా మార్పువచ్చింది. పెంకెతనము చాలావరకు తగ్గింది. తల్లిదండ్రులు చాలా సంతోషమును పొందారు.

తల్లి దండ్రులుగాని, ప్రభుత్వముగాని, వైద్యవరులుగాని, న్యాయమూర్తులుగాని యీ సంగతిని గ్రహించనంతవరకు నీ నిర్భాగ్య జీవితములన్నీ యిట్లా వ్యర్థమై పోవాలిసిందేనా?

చలిజ్వరముకు వేపాకుమందా?

డాక్టరు పుచ్చా

మిత్రులు పాలపర్తినరసింహారావుగారు చలిజ్వరముకు వేపాకు వాడినట్లును అందువల్ల జ్వరము తగ్గినట్లును 1945సం॥ జూన్ ప్రకృతి పత్రికలో వెల్లడించియున్నారు ఇతర మంచు వైద్యులవలె గాక తాము పరిశీలనగా ఫలితములను కనిపెట్టు చుంటిమనియు 'క్వైనా' వాడినప్పుడు జ్వరరోగులకు వస్తూయుండే తల దిమ్ము చెముడు వికారము మొదలగు నవి కలుగ లేదనియును తెలిపియున్నారు. సంశయాన్ని మనస్సులో పెట్టుకుని ఈవిషయాన్ని పత్రికా ముఖమున విచేచనచేయ మన్నారు. ఈ విషయాన్ని చాలామట్టుకు నేను వ్రాసిన చలిజ్వరము అనే పుస్తకములో చర్చించియుంటిని. పాఠకుల యుపయోగార్థము ఇక్కడ తిరిగి పరామర్శ చేస్తున్నాను. ఇంకా వివరముగా తెలుసుకోదలచినవారు చలిజ్వరమనే పుస్తకమే కాకుండా తొట్టివైద్యమనే పుస్తకముకూడ చదువుకోవచ్చును.

అసలు చలిజ్వర మెందుకు వస్తుంది? మనము తిను అహారమంతా మొదట రసముగా మారును. మన దేహములోనుండే వేలాది రసవాహికల ద్వారా ఈరసము దేహమంతటను వ్యాపించును. దినదినము మనముచేయు పనులవలన దేహమునందలి కండరములందలి శక్తి వ్యయమగును. వ్యయమైనశక్తి ఈఅన్నసారము వలన తిరిగి చేరుకొనును. ఐతేయెంత శక్తి వ్యయమైనదో అంతశక్తి మాత్రికే అన్నసారము వలన పూరింపబడును. కాగా

శేషించిన అన్నసారము బృహత్ సిరగుండా హృదయము లోనికిపోయి అక్కడి ప్రాణ వాయువుతో కలసి శుద్ధరక్తముగా మారును అన్నసారము రక్తముగా మారుటకు దేహముయొక్క కదలికయును సూర్యకాంతియు నవసరమై యున్నవి. దేహమునకు సరియైన కదలికలేని యెడల ఊపిరి తిత్తులు బాగుగా విరివిచెందవు. అందువలనహృదయమునకుచేర వలసినప్రాణవాయువు చేరదు. సూర్యకాంతి ధారాళముగా దేహమునకు లభింపనియెడల హృదయమునందు చురుకుదనము తగ్గిపోవును. అందువలన రసము రక్తముగా మారక దేహమునందు శేషించిపోవును ఆ రసమే మూత్రము వెంట బయటికి పోవ ప్రయత్నించునపుడు దానిని శ్వేతకుసుమమని గాని శుక్లసష్టమని గాని పిలుతుము. ఆ రసమే ముక్కువెంట వెలుపటికి వచ్చినప్పుడు జలుబు (రొంప) చేసిన దండుము కురుపులు లేచి వెలుపలకు వచ్చినప్పుడు దానిని చీము (రసి) అందుము దేహమునందు ఈ రసమే కాయలుగాను కంతులుగాను కూడా యేర్పడును, ఆరోగ్యముగా నున్నప్పుడు సంధులయందును, పుప్పుసమునందును ఈ రసము చేరియుండి కదలికలో వేడి కలుగకుండ దేహమును కాపాడుచుండును. కదలికకూడ తేలికగా నుండును. ఈ శ్లేష్మమే మితిమీరి నప్పుడు కీళ్లయందు సంధివాతమును, ఆమవాతమును, కలిగించును. పుప్పుసమునందలి శ్లేష్మము మితిమీరినప్పుడు శ్వాసాశయ అవరోధము, శ్వాసాశయజ్వరము మొదలగునవి కలుగును. కొంత శ్లేష్మము ఉదరమునందును పిరుదులయందును ఉరమునందును చేరి వికారరూపమును కలిగించును. దానిని మేదోవృద్ధి అందుము.

ఒకానొక కాలమునందు వాతావరణములో కలిగే మార్పులవలనను దేహమునందలి నాడీశక్తి చురుకుగా నున్నప్పుడును దేహమునందు చేరియున్న రసమును వెలువరించుటకు దేహప్రకృతి ప్రయత్నించును. అప్పుడు ఆకలి లేకుండా పోవును. ఏదైన ఒక యంత్రము పనిచేయునప్పుడు ఆ యంత్రము ఆపి మరమ్మత్తు చేయుదురు. అట్లే జీర్ణక్రియను ఆపి జీర్ణముగాని రసమును వదలించుకొనుటకు దేహము ప్రయత్నించును. రసములో ప్రధానముగానుండే ద్రవ్యము అంగారము Carbon ఈ అంగారమును వెలువరించుటకు ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా కావలయును. ఒక అణువు అంగారమును దేహము నుండి అంగార ద్వియమ్ల జనిదముCarbon-dioxide గా వెలువడుటకు రెండు అణువుల ప్రాణవాయువు కావలెను. అందుకొరకు హృదయ స్పందనములు ఎక్కువగును. అందువలననే హృదయము ఎక్కువసారులు కొట్టుకొనుటయు శ్వాసలు వడిగా నడుచుటయు సంభవించును వడిగా హృదయము స్పందించుటవలన హృదయ కోశమునుండి దేహము నందలి యితర భాగములకు ప్రసరించే రక్తము కూడా వడివడిగా వెడలు చుండును. అందువలన దేహము మిక్కిలి వేడియెక్కును. దీనినే జ్వరమందుము.

చలిజ్వరములో నింకొక చమత్కారమున్నది. దేహమునందలి అంగారమును వెలువరించుటలో హృదయము అలసిపోవును. అప్పుడది విశ్రాంతి తీసుకుని దినమున కొక్కతూరిగాని 2, 3, 4, 7 దినముల కొకతూరిగాని తిరిగి తేరుకొని ప్రచండ వేగముతో అంగారమును వెలువరించును. అందువలన సితిర జ్వరముల

కంటె నెక్కువ వేడికలుగును. 105°, 106° 107° డిగ్రీల జ్వరము కూడా వచ్చుటకద్దు. ప్రకృతి దేహము నాశముకాకుండా సదా కాపాడుచునే యుండును. కనుక దేహము యొక్క చర్మతలమునకు జ్వరమునకు ముందే శీతశక్తులను పంపును. అందువల్లనే జ్వరమునకు ముందు అమితమగు చలియును కుదుపు (వణుకు)ను కలుగును బాగుగా జ్వరము తగిలినంతనే చలియును కుదుపును ఆగిపోవును. జ్వరము కొంతకాలము బాధించిన తరవాత దేహమంతయు చెమటపోసి జ్వరము లేకుండ పోవును. అప్పుడు రోగికి నీరసముగను తేలికగను నుండును. ఈ పద్ధతి యొకరు చేసుకున్న అప్పువాయిదాలు మీద తీర్చినట్టుండును. దేహమునకు జ్వరమును భరించుశక్తి కలిగినంతనే వాయిదా ప్రకారము ఇంకొకసారి జ్వరము వచ్చును.

ఇలా జరిగేటప్పుడు మనము క్రొత్తగా ఆహారమును దేహములో ప్రవేశపెట్టక మలమూత్రములు ధారాళముగా వెడలుటకు శ్రద్ధ తీసుకొన్న యెడల కొద్ది వాయిదాలలోనే దేహమునకు భారముగానున్న అంగాంశము వెడలిపోయి దేహము చులకనై ఆరోగ్యము వృద్ధి పొందును. జ్వరముమానినతోడనేమంచిఆకలి కలిగి తినిన ఆహారము రక్తమాంసములుగా మారును. దానితో దేహమునందు నూతనముగా శక్తియు, ఉత్సాహమును వృద్ధి పొందును. జ్వరకాలమునందును జ్వరము సాంతముగా నయమగులోపలను రోగి మంచి నీటిని ధారాళముగా త్రాగవలెను. కొబ్బరి నీటినిగూడ నియ్యవచ్చును. దినమునకు 5, 6 నారింజపళ్ల రసముగాని, బత్తాయిపళ్ల రసముగాని, కొనలేనివారు నిమ్మరసము పిండిన మంచినీటినిగాని త్రాగవచ్చును. చలిగా నున్నప్పుడు వేడినీటినిగాని, నిమ్మరసము పిండిన వేడినీటినిగాని త్రాగవలెను.

అయితే చేదు మందులు ఎందుకు వాడు చున్నారు? చలిజ్వరము కొన్ని వారములు పక్షములు మాసములు కూడ బాధపెట్టుననియు ఇన్నిరోజులు ఆహారము తినకుండా ఉంటె రోగి నీరసించి పోవుననియు అందువలన రోగికి ఏదోమందు వేసి జ్వరము తగ్గించి ఆహారము పెడితే రోగి నీరసించిపోకుండుననియు మందు వాడువారు చెప్పెదరు. ఐతే చలిజ్వరము కొన్నిమాసములు వరుసగా బాధించుననను మాట నిజముకాదు. ఆహారము తినుచూ జ్వరముతో బాధపడువారుమాత్రమే చలిజ్వరముచే నెలలతరబడి పీడింపబడుదురు. 24 గంటలకు ఒకసారి వచ్చే చలిజ్వరమునకు 12 గంటలు జ్వరము రాకుండా మానిన తరువాత రోగికి తేలికైన ఆహారము ఇవ్వవచ్చును లేక 2 రోజుల కొకసారి జ్వరమువచ్చు వానికి 4 రోజులు జ్వరము రాకుండా చూచి మరీ పథ్యము పెట్టవలయును. ఇట్లు చేసినప్పుడు మందు మాకులతో నిమిత్తము లేకుండా చలిజ్వరము పూర్తిగా నిర్మూలింపబడును. సామాన్య ఆరోగ్య నియమములు పాటించిన యెడల నెప్పటికిని చలిజ్వరమురాదు. తొందరపడి చేదుమందులిచ్చునపుడు జ్వరము కనుకాడుచుండుట నిజమేను ప్రకృతి వైద్యముతో దేహాన్ని శుద్ధిచేస్తూ యుందుము గనుక ఎంతకొద్ది మందు అయినను వెంటనే పనిచేస్తుంది. అప్పుడు మనము ఇంకా ఎక్కువగా సంతోషించ

వచ్చును. కాని ఆసంతోషము నిజమైనది కాదు. చేదుపదార్థములన్నియు హృదయమును స్తంభింపజేయును. అందువలన హృదయ స్పందనముల సంఖ్య తగ్గిపోవును జ్వరపు వేడియు తగ్గును. దేహమునుండి వెడలిపోవలసిన అంగారము అచ్చటనే నిలువ యుండును. గాన దేహము తేలికగా నుండదు. సరియైన ఆకలియు కలుగదు ఎన్నోదినముల వరకు దేహమునందు శక్తి చేరుకోదు.

జ్వరము ఒక వరప్రసాదము. కాలికవ్యాధులందు ఇట్టి జ్వరము కలుగుటకు రోగులు వాంఛించుచుందురు. ఒకతూరి యిట్టి జ్వరమును దేహమునందు అణచివేసిన యెడల దేహము నందలి చైతన్యము లలవడుటకు నెంతో కాలము పట్టును ఈ లోపుగా దేహమునందు నిలిచిపోయిన మాలిన్యములు ప్రాణావయవములను పీడించు చుండును.

ఏలాగో ప్రకృతి వైద్యము చేయుచునే యున్నాము గదా! దానితో చలిజ్వరము తప్పకుండా నయమగుచున్నది నేను ఎంతో మందికి వేపాకు మొదలగు చేదుమందులను వాడకయే చలిజ్వరమును కుదుర్చుచున్నాను. నరసింహారావుగారికి కూడా ఈ విషయములో నమ్మిక యున్నది. రోగులు పెట్టే తొందరకు లోబడి యిట్టి చేదువస్తువులను వాడినప్పుడెల్ల హృదయపాటవము తగ్గునను విషయము నెవ్వరును మరువరాదు. చలిజ్వరమునకు పాషాణము, నాభి, క్వైనా మొదలగు మందులను వాడుటకన్న శొంఠి, పిప్పలి, మిరియము, నేలవేము మొదలగు వానితో చేసిన కషాయములు తక్కువ అపకారము చేయును. కాని యివియును నిరపాయకరమైనవి కావు. వీనిలో కూడా దేహమునకు అపకారము చేసే గుణములున్నవి. ఇంతకంటె వేపచిగుళ్ళు నిశ్చయముగా మంచివే. కాని కేవలము ప్రకృతివైద్యము చేయువారికి వాటితో పని లేదు వేపచిగురు కూడా కొద్దిగానైనను అపకారము చేయక మానదు. ఆయుర్వేద వైద్యులు కూడ పూర్వము ఇట్టి తక్కువ అపకారము చేసే ఓషధులను వాడి లంకణములు పెట్టి నవజ్వరపక్వమైన తరువాత పథ్యము పెట్టించేవారు తరువాత దేహమునకు పరిపూర్ణారోగ్యము కలిగే వరకు యుక్తమైన ఆహారవిహారములు అమర్చేవారు. మా నరసింహారావుగారు ప్రకృతివైద్యంలో నుండి వేపచిగురు వైద్యములోనికి పోవుటకు నెట్లు లోభించినారో అట్లే ఆయుర్వేద వైద్యులుకూడ కషాయములనుంచి నాభి పాషాణము క్వైనాలలోనికి సాగిపోయినారు. ఈ వేళ నరసింహారావుగారికి వేపచిగురుకు అనుమతిస్తే మరొకసారి ఆ రోగికి జ్వరము వచ్చినప్పుడు వేపచిగురు పనిచేయదు నేలవేము వాడవలసి వస్తుంది. క్రమముగా మనముకూడ మందువైద్యము దగ్గరకు పోవలసివచ్చును. ఈ విషయములన్నీ బాగుగా పరామర్శ చేసిన యెడల మనము వేపచిగురు కూడ వాడకూడదనియే తేలును. కేంద్రీకరించిన చేదుగుణము గల క్వైనావలన కలిగిన దుష్ఫలములు కలుగనంతమాత్రమున వేపచిగురు నిర్దుష్టముగా నిరపాయకరమైన దని నిర్ణయింపకూడదు. అదియుగాక ఒక ఓషధిని ఇద్దరు ముగ్గురు రోగులకు వాడి అదే సంజీవి అని ప్రచారము చేయుటయును మంచిది కాదు.

నిజము

టీకాలనుగూర్చి వైద్యవరులు, వారిపత్రికలలో ఏమంటున్నారు? మంచు వైద్యసంఘము ఏమంటుందోనని భయపడి ప్రతివారును నోరు మూసుకుంటున్నారు డబ్బుపోతే పోయింది మానవజాతి నాశనమై పోతోందిగదా! నోరూ వాయీ లేని పసిపిల్లల నోట మన్నుకొట్టుతున్నారు.

పసిపిల్లలకువచ్చే పక్షవాతము, మేదోమజ్జాగత జ్వరము మొదలగునవన్నీ టీకాలు వేసినందువలననే కలుగుచేవేనని మందు వైద్యసంఘములు ఏకగ్రీవముగా ఒప్పుకొన్నారు. టీకాలరసములో యేమిబంగార మున్నది మొన్నటివరకు వైద్యవరులకు తెలియలేదు 1923 సంవత్సరము అక్టోబరు 31వ తేదీన వెలువడిన ఒహియాస్టేట్ జర్నల్ యేమన్నదంటే టీకా రసములో ఏమున్నదీ ఇంతవరకు తెలియదు ఆవులకువచ్చే జబ్బులకును మశూచికమునకును సంబంధ మున్నది లేనిదీకూడా తెలియదు. మశూచికమును కలుగచేస్తున్నదని మనము చెప్పుచున్న సూక్ష్మజీవిని యింతవరకును యెవరును చూడలేదు. టీకా రసములో నీ సూక్ష్మజీవి పుట్టినట్లును చూడలేదు. ఏరోగము రాకుండుటకై టీకాలు వేసిరో ఆరోగముగాని మరి యే యితర రోగములుగాని టీకాలు వేసినందువలన రావని యెవరును గ్యారంటీ చేయలేరు.

ఇదే అభిప్రాయమును నెల్సన్సు లివింగ్ మెడిసిన్ అను గ్రంధముకూడా చెప్పుచున్నది. ప్రస్తుతము అమెరికాలో తయారుచేస్తున్న టీకాలరసమునకు మూలము పరదేశముల నుండి దిగుమతి అయినది. ఆ టీకా రసమునకు మూలమేదో వారికినీ తెలియదు. కొన్ని పురుషాంతరముల వెనుక తయారు కాబడిన టీకాచీమునుండే యీ రసము క్రొత్తరసమును తయారు చేస్తున్నారు.

ఈ ప్రకటనలవలన తెలిన సారాంశమేమంటే టీకా రసమునకు మూలమేదో తెలియదు. పాత టీకా రసమును ఆవుదూడల పొట్టక్రింద గీచిరగుల్లకురాచి, మురగనిచ్చి, క్రొత్తరసమును తయారు చేస్తున్నారు. డబ్బుకొరకే వినాశకరమైన యీ చీమును భద్రపరుస్తున్నారు

కనెక్టికట్ వైద్యసంఘము యెదుట డాక్టరు ఇ. యం రివ్వైయిచ్చిన సాక్ష్యముపై అభిప్రాయమునే బలపరుస్తున్నది మందు వైద్యచరిత్రనంతనుగాలించి చూచి నా టీకాల వంటి అపభ్రంశమైన సిద్ధాంతము మరొకటిలేదు టీకాసిద్ధాంతములో శాస్త్రభాగము యేమీలేదు. టీకారసమును వాడినందువలన మానవజాతి నానాబాధల పొందుచున్నారు. మానవజాతి అంతా ధ్వంసమైపోయిన తరువాత అధికారులు టీకాలను నిషేధిస్తారు కాబోలు.

మానవ దేహములలోని రక్తమంతా తరతరముల నుండివచ్చిన టీకామురికితో తొణికిసలాడుతోంది. జంతువుల నుండి తీసిన పనికిమాలిన టీకాచీమును పవిత్రమైన మానవ దేహములలోనికి మందుల పేరిట వొప్పిస్తున్నారు.

ఈ వాక్యములన్నీ ప్రఖ్యాతమందు వైద్యులు వారి అధికార పత్రికలు చెప్పినవేను. జనసామాన్యమునకు సత్యము తెలుపవలెనను తలంపుతో యీచేసూరము వ్రాస్తున్నాము.

హోమోపతీ వైద్యసంఘమువారి అభిప్రాయమునుకూడ యిందుతో జతపరుస్తున్నాము బెర్క్యాలో జరిగిన పైసంఘమువారి 48 వ సమావేశములో యిట్లు తీర్మానించ బడినది మేదో మజ్జాగత జ్వరము కాళ్ళు చేతులూ చచ్చుపడి పోవుట మొదలగు దుర్భంగ రోగములన్నీ టీకారసము వలననే వచ్చుచున్నవని నిర్ధారణ చేయుటకు చాలా సాక్ష్యముగలదు. కాన టీకాలు వేయుట అమానుషకృత్య మని పైసంఘమువారు తీర్మానించు చున్నారు.

మందువైద్యమువారి అధికార ముద్రను పొందిన హోమోపతీ వైద్యులును కశేరుకా శాస్త్రజ్ఞులును పైవిధము గానే అభిప్రాయ పడినారు.

ఇంతమంది యిట్లా అభిప్రాయపడి ఇప్పటికినీ టీకాలు వేసినందుకు ఒక్కొక్క పిల్లవాని నుండి 5 షిల్లింగులు వసూలు చేస్తున్నారు. మేము చెప్పేదేమంటే దుర్భరరోగాలన్నీటీకారసముతో నీరోజునే ప్రవేశపెట్టుతున్నామని తెలుసుకొని మరీ టీకాలవేయండి.

ఊపిరి తిత్తి చెడ్డది గనుక ఇక లాభము లేదన్నారు

మాది కృష్ణాజిల్లా దివి తాలూకా నాగాయతిప్ప గ్రామము నాకు మొదట ఊపిరికట్టు ఉత్పన్నమైనది. ఆపైన తొక్కలసందున బిగబట్టి నరములు స్తంభించిపోయినవి. ఆయుర్వేద వైద్యుని చేతికి నా చేతిని ఒప్పగించినాను. ఇది వాతరోగమని తనకు తోచిన మందు తగిలించినారు. ఎన్నాళ్ళు మ్రింగినా ప్రయోజనము సున్న. తరువాత చల్లపల్లి డాక్టరుగారిని సందర్శించినాను. ఆయన కూడ మొదటిపాటే పాడి వాతానికి తగిన మందు నా వాత పడవేసినారు. "యథాప్రకార సిద్ధిరస్తు". తరువాత చేసిన చిల్లరవైద్యాలు చెప్పతరం గాదు. ఉపయోగం హుళక్కి. అంతటితో బందరులో పెద్ద ఆసుపత్రికి ప్రీతితో చేరినాను. ఎంతో ఆశతో ఇరువది రోజు లున్నాను. పాపం ఒడాబడా డాక్టరులంతా ఎన్నోసాధనా లుపయోగించి ఎంతో బాధపడి గూడా ఫలాని వ్యాధి అని పలుకలేకపోయారు. వారి బాధచూస్తుంటే నా బాధ మరచిపోయి వారిమీద జాలివేస్తుండేది ఆఖరికి నాయాస అడియాస అయినది. ఏమీ తోచక ఇల్లు చేరాను. పిమ్మట ఎంతోమంది చెప్పగా ఏమైనా ఉపయోగిస్తుందేమోనని హోమియోవైద్యానికి ఉపక్రమించాను. "కొండనాల్కకు మందు వేస్తే ఉన్ననాల్క ఊడినట్లు" వ్యాధి లేశమైనా తరగకపోగా విపరీతంగా హెచ్చిపోయినది మరల దరీ తెన్నూ తోచక బంధువుల బలాత్కారంవల్ల బంగారు ఆసుపత్రికే ప్రయాణం కట్టాను పదిహేనురోజులు మంచానికి పని కల్పించాను. దగ్గొకటి క్రొత్తగాతయారైనది బలహీనత ప్రాప్తించినది ఒకనాడు డాక్టరుగారు దర్శనమిచ్చి ఊపిరితిత్తి చెడ్డది గనుక ఇకలాభం లేదన్నారు చావుకబురు చల్లగాచెప్పారు. అంతటితో పలాయన మంత్రం ప్రయోగించాను. క్షయవ్యాధి సాక్షాత్కరించినది. దిగులుపడి దింపుడుగల్లపు ఆశతో యోగాశ్రమంలో రాఘవేంద్ర యోగీశ్వరుల సన్ని

ధికి చేరాను. నన్ను చూడగానే "ఎడమ పార్శ్వాన దెబ్బ తగిలినదా?" అని ప్రశ్నించారు. జ్ఞాపకము లేక తగలలేదన్నాను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొమ్మన్నారు. ఆలోచించాను గత కాలము క్రిందట రాజకీయ కారణంవల్ల పోలీసు సబ్ ఇన్స్పెక్టరు ప్రత్యేకంగా దెబ్బలు ప్రయోగించిన విషయము స్ఫురణకు వచ్చినది సందేహించక చెప్పాను. ఆ దెబ్బలవలన వామపార్శ్వపు నరములు చెడి పోయినవనీ, ప్రాణశక్తి సరిగా పనిచేయుట లేదనియూ, గుండె బలహీనమైనదనియూ ఖండితంగా చెప్పారు. అంతేగాక శుక్లనష్టము, సుఖ సంకటాలూ ఉన్నవనీ గూడా విశదంగా వివరించారు అన్నీ యధార్థమే నని అంగీకరించాను. నా తండ్రి స్థితీ, నా స్థితీ దాపరికము లేకుండా చెప్పాను. ఫరవాలేదు. బాగుపడతావని అభయహస్తం ప్రసాదించారు. "అన్యథా శరణం నాస్తి త్వమేవ శరణంమమ" అని అక్కడనే పీరంవేశాను చికిత్సా పద్ధతులు దయతో చెప్పారు. రేపు మాపు రెండుసార్లు కటిస్నానం, వారానికి రెండుసార్లు ఆదిత్యపేటికాస్నానం, అభ్యంగన స్నానం, ఒకదినం ఉపవాసం. ఇలా ఒకవారం గడిచేటప్పటికే బాధశాంతించింది రెండు మాసాల తరువాత నారింజరసంతో పదిహేను ఉపవాసములు చేయించారు చివరికి బాగా జీర్ణశక్తి కలిగినది క్షయ, దగ్గు, శ్వాస, పార్శ్వబాధ. బలహీనత, సుఖసంకటాలూ, శుక్లనష్టము మొదలైన సర్వవ్యాధిసంహారము జరిగినది. జన్మానంతరం సంభవించినది. పరమానందప్రాప్తమైనది ఉచితంగా చికిత్స జరిపి ఊడిపోనున్న నా జీవితానికి ఊపిరిపోసిన శ్రీరాఘవేంద్రయోగీశ్వరులకు సాష్టాంగ వందనములు సమర్పిస్తున్నాను.

మందు వైద్యాల మాయకు లోబడి ఆస్తిపాస్తులు పాతమార్చుకొని చిరకాలవ్యాధుల్తో చిందులు త్రొక్కుతూ జీవిత మంతా దుఃఖమయంగా చేసుకొనే నాబోటి వారందరు ఆదిలోనే ప్రకృతివైద్యాన్ని ఆశ్రయించి ఆరోగ్యమూ, ఆనందమూ, ఆయుష్యమూ పొంది తమకూ, తమ దేశానికి ఉపయోగపడుతూ నూతన శాస్త్రానికి మాన్యత సమకూర్పగలరని నమ్ముచున్నాను

ఇట్లు,

గరికిపాటి వెంకటరత్నం.

శ్రీ ముట్నూరి కృష్ణారావుగారి స్మారకనిధి

ఆంధ్రరాష్ట్ర పత్రికా సంపాదకుల సంఘం వారు కృష్ణా పత్రికా సంపాదకులగు శ్రీ ముట్నూరి కృష్ణారావుగారి స్మారక చిహ్నంగా బెజవాడలో ఒక భవనము నిర్మించ సంకల్పించారు పై సందర్భంలో, ప్రతి ప్రతికా కొంతనిధిని వసూలు చేయవలసినదిగా కూడా తీర్మానించ బడెనది

శ్రీ కృష్ణారావుగారు సుప్రసిద్ధ దేశభక్తులు, పత్రికా సంపాదకులు, సారస్వత సేవకులు ఆంధ్రదేశంలో వారినిగురించి తెలియనివారు లేనేలేరని చెప్పుట అతిశయోక్తి కాజాలదు

ఇట్టి దేశసేవకుని స్మారక చిహ్నమును ఏర్పరచుటకుగాను మా పాఠకులెల్లరు మాకు సర్వవిధముల తోడ్పడి తాము నిధి ధనమును పంపుటేగాక. తమ మిత్రులను కూడా ప్రోత్సహించి నిధి సేకరణము నొనర్చి 'సంపాదకుడు' ప్రకృతి బెజవాడ'కు సత్వరమే పంపెదరని ఆశించుచున్నాము మనియార్డరు కూపనులో శ్రీకృష్ణరాయ స్మారకనిధి, యని వ్రాయుదురు గాక చందాలిచ్చిన వారిపేర్లు, మొత్తం, వసూలు చేసిన వారిపేర్లుకూడా తెలియపరుచవలెను. ఆ వివరమంతయు ప్రతినెలా మా పత్రికలో ప్రకటించుచుందుము

కాన మా పత్రికా పాఠకులెల్లరు నిందు విషయమై శ్రద్ధబూని స్వర్గీయుని స్మారకనిధిని త్వరలోపంపెదరని ఆశించుచున్నాము.

—సంపాదకుడు, - ప్రకృతి

గాలి ఈత - పరామర్శ

సాధారణముగా వృష్ఠభారముల వల్ల కలుగు వ్యాధులు, కుష్ఠు, బొల్లి, పక్షవాతము, సర్వాంగ వాతము, మూర్ఛలు, పిచ్చి, నపుంసకత్వము, వంధ్యత్వము, మొదలగువ్యాధులై యుంటవి. ఇతరవైద్య విధానములలో నీ వ్యాధులు నివారణ మగుట దుర్ఘటము. ఇట్టి మొండి దీర్ఘవ్యాధులుకూడా యీ వైద్యములో అనాయాసముగా నివారణ మగుచుండుట సంతోషింప తగ్గ విషయము.

వ్యాధులయొక్క తారతమ్యమునుబట్టి చికిత్సాకాల ముండునుగాని, ఆచార్యులుగారు, సూచించినట్లుగా ప్రతివ్యాధికి సంవత్సరముల తరబడి చికిత్సచేయనక్కరలేదు. సాధారణముగా ఇతరవైద్య విధానములన్నియు ప్రయత్నించి ఫలితము కాన్పించని మీదట ఈ ప్రకృతి వైద్యమునకై వత్తురు అట్టి పరిస్థితిలో, లోగడ వారు తిన్న ఔషధములను బహిష్కరింప బడుటకు కొంతకాలము, రోగ పదార్థము వెలువరింపబడుటకు మరికొంత కాలము పట్టును. అప్పటికిని యితరవైద్యవిధానములతో పోల్చిచూచిన యిదియే శీఘ్రఫలకారియని ఋజువు కాగలదు.

ఈప్రకృతి వైద్యము యితర వైద్యవిధానములన్నింటికన్న శీఘ్రఫలకారియని మా దృఢ విశ్వాసము. మాకు కలిగిన ఈవిశ్వాసము అంధ విశ్వాసముగాక, సంవత్సరముల తరబడి వందలాది రోగులకు చికిత్సలుచేసిన మీదట, అట్టి అనుభవము వలన యేర్పడిన విశ్వాసము. సాధారణముగా Typhoid-fever అనగా సన్నిపాతజ్వరము లేక విషమజ్వరము నివారణ మగుటకు యితరవైద్య విధానములలో 3 లేక 4 వారములుగాని అంతకుపైగా గాని పట్టవచ్చునుగదా? కాని ఆ జ్వరము వారము లేక పదిరోజులలో నివారణమైన చరిత్రలు మాచెంత అనేకము కలవు. ఈ ప్రకృతి వైద్యమెంత శీఘ్ర ఫలకారియో తెలియజేయుటకు ప్రస్తుతము 1, 2 విషయములను ఉదహరణముగా చూపెదము

కొంత కాలముక్రిందట శివరాత్రి సందర్భమున ఈగ్రామమందలి శ్రీముక్తేశ్వరస్వామి వారి రథోత్సవము జరిగిన మీదట ఆరథమును నూడదీసి రథశాలయందు పెట్టుచుండిరి అట్టి పరిస్థితిలో అటొక పదిమంది, యిటొక పదిమంది, కూలీలు రథచక్రమును దొర్లించుకొని పోవుసందర్భమున, మార్గమధ్యమున ప్రమాద వశాత్తు ఆచక్రము ఒక ప్రక్కకు నొరిగినది వెంటనే ఎక్కడి వారక్కడ తప్పుకొనిరి. కాని ఒకడుమాత్రము ఆ చక్రమునకు సమీపమున పడిపోయినాడు. అంతట నాచక్రము వాని తొడమీద కొంత వరకు యెక్కి మరల వెనుకకు పడిపోయినది. ఆ పడిపోయినవాడు కండలుతిరిగిన శరీరము కల మంచి బలశాలి. అయినను రథచక్రము విపరీతమగు భారమైన దగుటచే వానికి ప్రమాదకరమగు దెబ్బతగిలినది. దానితో వానిప్రాణము కడబట్టి పోయినది. చూచుచుండగనే వాని తొడంతయు విపరీతముగా వాచిపోయినది అప్పుడు నలుగురు మనుష్యులు వానిని చేతులమీద ఆశ్రమమునకు తీసుకొనివచ్చిరి. ఆశ్రమమునకు వచ్చిన కొంతసేపటికి వానికి స్పృహ తెలిసి పసిపిల్లవానివలె బాధచే గిలగిల కొట్టుకొన నారంభించినాడు.

వెంటనే రెండు తొట్లయందు చల్లటి నీరు పోయించి దెబ్బతగిలిన భాగమంతయు నీటిలో

మునుగునట్లు వానిని ఒక తొట్టియందు కూరుచుండునట్లేర్పాటు గావించితిమి చూచువారందరు ఆశ్చర్యపడునట్లు వెంటనే బాధ శమించి అందు సుఖముగా కూర్చుండ గలిగినాడు కాని రెండు, మూడు నిమిషములకు మరల బాధ ప్రారంభము కాజొచ్చినది అప్పుడు వానిని రెండవతొట్టియందు అదే ప్రకారము కూర్చుండబెట్టితిమి ఈమారు 4, 5 నిమిషముల వరకు బాధ కనుపించక సుఖముగా నుండగలిగినాడు. ఈలోపుగా మొదటితొట్టిలోని నీరు పారబోయించి మరల చల్లటినీరు పోయించితిమి వానికి బాధ కనుపించిన వెంటనే ఈ తొట్టిలోకి మార్పించితిమి. ఈమారు 7, 8 నిమిషముల వరకు బాధ కనుపించలేదు. ఈ విధముగా వానికి బాధ కనుపించునప్పుడెల్లను క్రొత్తనీరు పోయించిన రెండవ తొట్టియందు కూర్చుండబెట్టుచు వచ్చినాము సాయంత్రమగునప్పటికి అనగా దెబ్బతగిలిన 3, 4 గంటలకు వానికి చలిపుట్టుకొనివచ్చి యికచన్నీటియందు కూర్చుండలేక పోయినాడు. అప్పుడు వానిని తొట్టినుండితొలగించి దేహమంతయు చెమ్మ నంటకుండ శుభ్రముగా తుడిపించి పొడిగుడ్డలు కట్టుకొనన ఏర్పాటు గావించితిమి. దానితో వానికి కలిగిన చలి తగ్గిపోయినది. అప్పటికి దెబ్బతగిలినచోట కొంచెము బండగా నుండుటకంటె వానికి మరెట్టి బాధయు లేకుండెను. నాటిరాత్రి వానికి అన్నము మాన్పించి కావలసినంత మజ్జిగ మాత్రము త్రాగునట్లేర్పాటుగావించితిమి. మరియు రెండు మూడు మారులు నీలివర్ణోదకము త్రాగుటకై ఇచ్చితిమి. దానితో వానికి గాఢముగానిద్రపట్టి మరుసటి దినమున ప్రొద్దెక్కిన మీదట లేచినాడు. అప్పటికి వానికి దెబ్బతగిలినచోట కూడ నే విధమగు వాపుకాని బాధగాని లేక సుఖముగా నుండుటచే మరల యథాప్రకారము కూలి పనికి పోయినాడు. చూచితిరా ప్రకృతివైద్య ప్రభావము! ఈ ప్రమాదకరమగు దెబ్బకు నితర వైద్యవిధానములందు చికిత్స చేయించినచో వాడెంత బాధపడెడివాడో? ఎన్నాళ్ళకు మరల నలుగురిలో తిరుగాడ గలిగెడివాడో కదా?

ఇలాంటి చిత్రమైన గాథలు మా అనుభవములో అనేకము గలవు. కాని వ్యాసవిస్తరభీతిచే ప్రస్తుతము ఒకటి మాత్రము నుదహరించి యీ విషయము విరమించెదము. ఈ పరిసరగ్రామాదులలో ధనికులకు బీదలకు తీవ్రమగు పార్టీకక్షలు గలవు అవి దినదినాభివృద్ధినొంది ఒకనాడు ఉభయులు తారసిల్లి తీవ్రముగా కొట్టుకొనిరి. ఉభయపార్టీలలో చాలమందికి తీవ్రమగు దెబ్బలు తగిలినవి. మరికొందరికి తలకాయలు పగిలిపోయినవి. బీదలందరు చికిత్స నిమిత్తమై ఆశ్రమమునకు చేరుకొనిరి నాటి భయంకరదృశ్యము తలంచుకొనిన నేటికిని దేహము జలదరించుచున్నది. తలలు పగిలి దేహములు చిట్లి, వేడివేడి రక్తము పరిసరప్రదేశములకు జిమ్మబడుచుండ, రక్తసిక్తమగు నా యెఱ్ఱటి దేహములు గాంచిన నెవరి హృదయము కంపించకుండును?

వెంటనే పాతగుడ్డలు చన్నీటిలో ముంచి నీలున్నంతవరకు నా రక్తపూరితమగు దేహములను తుడిపించితిమి తదుపరి నీలివర్ణోదకము పోసి గాయములకు కట్టుగట్టించితిమి. దానితో

రక్తప్రవాహములు వెంటనే కట్టుబడెను పిమ్మట తరుచుగా నీలివర్ణోదకము త్రాగుటకై ఇచ్చితిమి. షుమారు 1 గంటలోపున ఏడ్పులు మూల్గులు మాని యెచ్చటివా రచ్చట పడి నిద్రించిరి. ఈ దృశ్యమునుగాంచి వారిబంధువులందరు ఒక్కమారు గొల్లుమనిరి. అందుమీదట వారికి వచ్చిన ప్రమాద మేమియు లేదనియు సుఖముగా నిద్రపోవుచున్న వారికి భంగము కలిగించ వలదనియు నచ్చజెప్పివారి బంధువులను దూరముగా పంపించివై చితిమి.

2,3 గంటలు గడచిన మీదట అందరు సుఖముగా నిద్రనుండి లేవ గలిగినారు. లోగడ వారిదేహముల నుండి కోల్పోయిన రక్తము వలన కలిగిన బలహీనత యీ నిద్రవల్లకొంత వరకు తొలిగిపోయి మరల నూతనశక్తిసామర్థ్యములు చేకూరినందున వారందరు సావకాసముగ కూర్చొని ఒకరి క్షేమ సమాచారములు మరొకరు కనుగొనుచు కొంతసేపు మాట్లాడుకొనిరి. తదుపరి నెమ్మదిగా రేపల్లెకు చేరుకొని ఆంగ్ల వైద్యునివల్ల ప్రమాదకరమగు గాయములు తగిలినట్లు ప్రమాణపత్రము గైకొని వైరివర్గకముమీద కేసు పెట్టుకొనిరి. వీరు ప్రమాణ పత్రము (Certificate) కొరకు ఆంగ్లవైద్యుని చెంతకరిగి నప్పుడు వారు ఆగాయములను పరీక్షించి తదుపరి ఔషధములను పోసికట్లు కట్ట ప్రయత్నించుచుండ అందుకు నిరాకరించి మాచెంత నుండి తీసకొని పోయిన వర్ణోదకములతోనే కట్లు గట్టించు కొనిరట. ఆడాక్టరుగారు ఇదే మాౌషధమని ప్రశ్నింప రంగు సీసాలలో ఎండలో కాగిన మంచినీళ్ళని సమాధాన మిచ్చిరట. అందుకు డాక్టరుగారు చకితులై మంచినీళ్లకు ఈ ప్రమాద కరమగు గాయములు మానునా యని ప్రశ్నింప మంచినీళ్ల ప్రభావము వలననే యింతవరకు బ్రతికుండి యింతదూరము రాగలిగితిమని సమాధానమిచ్చి తిరిగి వచ్చిరి.

వారు మామూలుగా గైకొనుచున్న ఆహారమును మాన్పించి ఎండనే ఆహారముగా నిచ్చితిమి ఒకవారము, పదిరోజులనాటికి గాయములన్నియు మాని దేహములో కలిసిపోయినవి. అంతట 2, 3 రోజులు గోధుమజావ నిచ్చి తదుపరి మామూలు భోజనము పెట్టించితిమి. దానితో వారందరకు ఆరోగ్యముచేకూరి సుఖముగా జీవింపగలిగినారు ఇక ధనికవర్గము వారు గాయములు తగిలిన వెంటనే రేపల్లెయందున్న ఆంగ్లవైద్యులచెంతకు చికిత్స నిమిత్తమై వెళ్ళియుండిరి. ఆ డాక్టర్లు వారివిధానము ననుసరించి తగుచికిత్స చేసిరి కాని గాయములకు చీముపట్టి అనేకబాధలు పడినమీదట చాలకాలమునకు మానుపట్టి నివారణమైనవట. గమనించితిరా ప్రకృతివైద్యమునకు నితర వైద్యములకుగల తారతమ్యము,

(సశేషము)

ప్రకృతి వైద్య కేంద్రములు - ప్రచారము

ఆంధ్రదేశమందలి వివిధజిల్లాలలో ప్రకృతి వైద్యకేంద్రముల నేర్పరచి తద్వారా ప్రకృతి జీవనము వైద్యములయొక్క మాహాత్మ్యము లను ప్రజలకు బోధించి మానవ కళ్యాణము నకు పాటుబడవలెనని మా యాశయము ఇట్టి కేంద్రసంస్థలు కృష్ణా, గోదావరి, గుంటూరు, నెల్లూరు, కర్నూలు, చిత్తూరు జిల్లాలలోనే వరుసగా ప్రధానముగ నున్నవి. కడప, అనంతపురం, విశాఖ, బళ్లారి, నైజాం జిల్లాలు ఈ ప్రచారమున వెనుకబడియున్నవి ఈ జిల్లాలలో కూడ అచ్చటచ్చట ఈ ఉద్య మాభిమాను లుండవచ్చును. వారి నందరిని ప్రోత్సహించి అనేక ప్రదేశములందు అనేక కేంద్రముల నేర్పరచి ఉత్సాహవంతులైన కార్యనిర్వాహకుల సహాయముతో ఉద్యమాభి వృద్ధికి కృషిచేయ అభిలాష గలదు ఇందుకు గాను కార్యనిర్వాహకుల వద్ద నుండి లేఖలు మాకు కొన్ని వచ్చుచున్నవి. అందు ఈ క్రింది లేఖ యొకటి ఇట్టి లేఖలు ఇంకను అనేకచోట్లనుండి రాగలవని నమ్ముచున్నాము ఇట్టివారిని ఆయా ప్రదేశములందలి కేంద్రములలో కార్యనిర్వాహకులుగ నేర్పరచి వారి సేవాసక్తి, పలుకుబడి, త్యాగము, ఓర్పుల ద్వారా ఉద్యమాభివృద్ధికి పాటుబడి పరమ శాంతిపొందుటలో మేముసహాయపడగలము.

ఇట్లు,
ప్రకృతి శర్మ,
ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ - బెజవాడ

మహారాజశ్రీ ప్రకృతి ధర్మపరిషత్
మేనేజరు గారికి

శి. వేంకటరెడ్డి అనేక నమస్కారములుచేసి వ్రాసుకున్న దరఖాస్తు.

అయ్యా, నాది కడపజిల్లా పులివెందుల తాలూకా దొండ్లవాగు గ్రామము - నాకు దాదాపు 60 సంవత్సరములు నిండినవి నా 18 వ ఏటనుంచి ఇప్పటివరకు 40-42 సం॥ టీచరు మేనేజరుగా పనిచేయుచుంటిని. పోయిన జులైనుంచి టీచరుపని మానుకొని స్కూలుకు మేనేజరుగా పనిచేయుచున్నాను

1914 సంవత్సరములో నా బావమరదికి క్షయ వ్యాధివచ్చి యుండెను అతనిని అల్లోపతి ఆయుర్వేద డాక్టర్లకు చూపించి అనేక ఔష ధములు ఇప్పించి ఎంతకష్టపడినను లాభము లేకపోయెను. తుదకు అతను మరణించెను. ఆ కాలములో నేను నా బావమరదికి సేవ జేయుచు అతని వెంటనుంటిని. నా బావ మరది చనిపోయిన 1-2 నెలలకు నాకుకూడా జ్వరము, దగ్గు సంభవించెను అల్లోపతి డాక్టర్లకు చూపించి పరీక్షచేయించగా నాకు కూడా క్షయకు సంబంధించిన రోగబీజము లున్నవనియు, ఇది అంటువ్యాధిగాన నీ బావ మరది వ్యాధియే నీకును సంక్రమించిన దనియు, ప్రారంభములోనే తగిన చికిత్సలు పొందమనియు చెప్పిరి. అందున నా బావ మరదివలెనే నేనుకూడా ఈ వ్యాధికి బలి కావలసినదే కాని వేరు గత్యంతరము లేదని నిశ్చయించుకొని యుంటిని.

ఇంతలో ఇట్టి స్థితిలో దైవీకృతముగా నొక చిరపరిచితుడగు స్నేహితుడువచ్చి నా వ్యాధిని గురించి విచారించి ఈ రోగము ఈ అల్లో పతి వైద్యులతో నివారణ కాదనియు, అన్ని రోగములు సులభముగా నివారణ అయ్యే మార్గము ఒక్క ప్రకృతి వైద్యములో దప్ప మరిదేనిలో లేదనియు నచ్చజెప్ప తొట్టివైద్య

మునకు సంబంధించిన అభినవవైద్య గ్రంథమును, ముఖవైఖరీ విద్యయును, రోగారోగ్యమును అను ఈ మూడు గ్రంథములను తెప్పించి వాటిని చక్కగా చదివి అందున చెప్పిన మేరకు స్నానములు పథ్యములు ఆచరించమని చెప్పిరి. ఆ దినమే ద్రోణంరాజు వెంకటాచలపతి శర్మగారికి లెటరు వ్రాసి పై గ్రంథములు తెప్పించుకొని వాటిని ఆమూలాగ్రముగా చదివి అందులో కూనే మహాశయుడు నిర్ణయించిన మేరకు కటి, లింగ, బాష్ప, ఆతప స్నానములను అవిదాహ పథ్యమును ఆచరించి 3 మాసములలోపల నా వ్యాధిని నివారణచేసుకొంటిని. తరువాత ఆ వ్యాధి ఇంతవరకును పొడచూపనేలేదు నాకు కలిగిన అద్భుతమైన గుణములకు నాకే ఆశ్చర్యము కలిగెను. నాటి నుంచి నా కుటుంబములో ఎవరికే వ్యాధి వచ్చినను ఈ తొట్టివైద్యమునే ఆచరించుచు వచ్చుచున్నాము అటుపైన నేను నాటి నుంచి నేటివరకు ఈ ప్రకృతి చికిత్సా మహోద్యమమును చూచి ప్రకృతి గ్రంథములను ప్రకృతి పత్రికలను చదివియు అనేకులకు బోధించుచూ అడిగిన వారికి నాకు తోచిన మేరకు కొంతమంది రోగులకు సలహాలిచ్చియు చికిత్సలు చేయించితిని. వాటిలో కంటిలోని పొరలు, సుఖరోగములు- బాలింతరోగములు- దగ్గురోగములు- అజీర్ణరోగములు- కడుపునొప్పులు- జ్వరములు- చర్మరోగములు వగైరా వ్యాధులందు నూటికి 50 నివారణ అయినవి. మిగిలి నూటికి 50 నివారణకాని కారణము తెలుసుకొనుటకు 1942 సం॥లో వేటపాలెం మునుల తోట, పటమటలంక, బెజవాడ మొదలగు స్థలములకు పోయి అందున్న ఆశ్రమములను చూచి అచ్చటి పెద్దలను దర్శించి వచ్చితిని. అంతటితో తృప్తినొందక 1944 నవంబరు నెలలో ముగ్గురు రోగులను తీసుకొని భీమవరము పోయి వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారిచే నడుపబడు ప్రకృతి ఆశ్రమమునకు పోయి అచ్చట వైద్య రాజుగారిచే రోగులకు ఇవ్వబడు ఆదేశములను, చికిత్సలను ప్రాక్టికల్‌గా చూచియు, వారి ఆజ్ఞానువర్తినై రోగులకు చికిత్సలు చేసియు మూడు మాసములవరకు అనుభవముగడించి వచ్చితిని మరియు 1945 మే నెలలో జరుపబడిన ౧3వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమునకు (బన్గానిపల్లెకు) విద్యార్థిగా వెళ్ళియుంటిని. అచ్చటకి వచ్చిన మహనీయులచే ఇవ్వబడిన ఉపన్యాసములు వినియు, వారిచ్చు ప్రబోధముల నాలకించియు, తుదకు పరీక్షలో కూర్చొని పరీక్షాప్రశ్నపత్రములకు జవాబులు వ్రాసి కృతార్థుడనైతిని.

మా జిల్లాలో ఈ ప్రకృతి వైద్యమును గురించి ఎక్కువమందికి విశేషించి తెలియనందున నా జీవితములో ఈ ప్రాంతమందు ఎచ్చటనైనా ఈ ప్రకృతి చికిత్సలకు అనుకూలమైన స్థలముచూచి ఒక ఆశ్రమమును నిర్మించి దానిద్వారా ఈ ఉద్యమమును వ్యాప్తిలోనికి తేవలయునని నా ఆశయమున్నది. అందుకుగాను దైవము యొక్క తోడ్పాటును మీబోటి పెద్దల ఆశీర్వాదములను కోరుచున్నాను ఇంతే నమస్కారములు

ఇట్లు తమ విధేయుడు,
శి. వేంకటరెడ్డి,
దొరిగ్లవాగు - బలపనూరు పోష్టు
పులివెందుల తాలూకా - కడపజిల్లా

Printed by Mr I. V Ratnam, M Sc, at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr. P. VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. Permit No K 6—556

ప్రకృతి

ఆగస్టు

1945



సంవత్సర చందా

రు 3-0-0

బెజవాడ

విషయసూచిక



సంవత్సర చందా రు 3—0—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 27 ‖ బెజవాడ, ఆగస్టు 1945 ‖ సంచిక 8

సుఖరోగములు

1–వ భాగము

ఆంగీరసుడు

స్త్రీలకు, పురుషులకు జననేంద్రియములలో కలిగే వ్యాధులు వానికి సంబంధించిన చికిత్స యీ ఖండములో చెప్పదలచాము సుఖరోగములు అనుటతోనే వ్యభిచారము వలన లభించే సవాయి, కొరుకుడు, పచ్చసెగ, అడ్డకర్రలు, వడిసెగడ్డలు మొదలైన కొన్ని వ్యాధులు మాత్రమే స్ఫురిస్తవి స్త్రీలయొక్కయు పురుషుల యొక్కయు, జననేంద్రియములను పీడించే వ్యాధులే గాక జననేంద్రియవ్యాధులచే కలిగే అసంఖ్యాకములగు పాండువు, క్షయ, పక్షవాతము, అతిమూత్రము, ఉన్మాదము, మూర్ఛ, కుష్ఠు మొదలైన వ్యాధులను కూడా వివరించి చికిత్స చెప్పెదను ఇందులో మొదట స్త్రీలకు సంబంధించిన వ్యాధులను గురించి తరువాత పురుషులకు కలిగేవ్యాధులనుగురించి రెండుభాగములుగా విడదీసి పరామర్శచేసెదను తరువాత జననేంద్రియ వ్యాధులచే కలిగే యితర వ్యాధులను గురించి మూడవ భాగములో పరామర్శ చేసెదను

1 వ భాగము

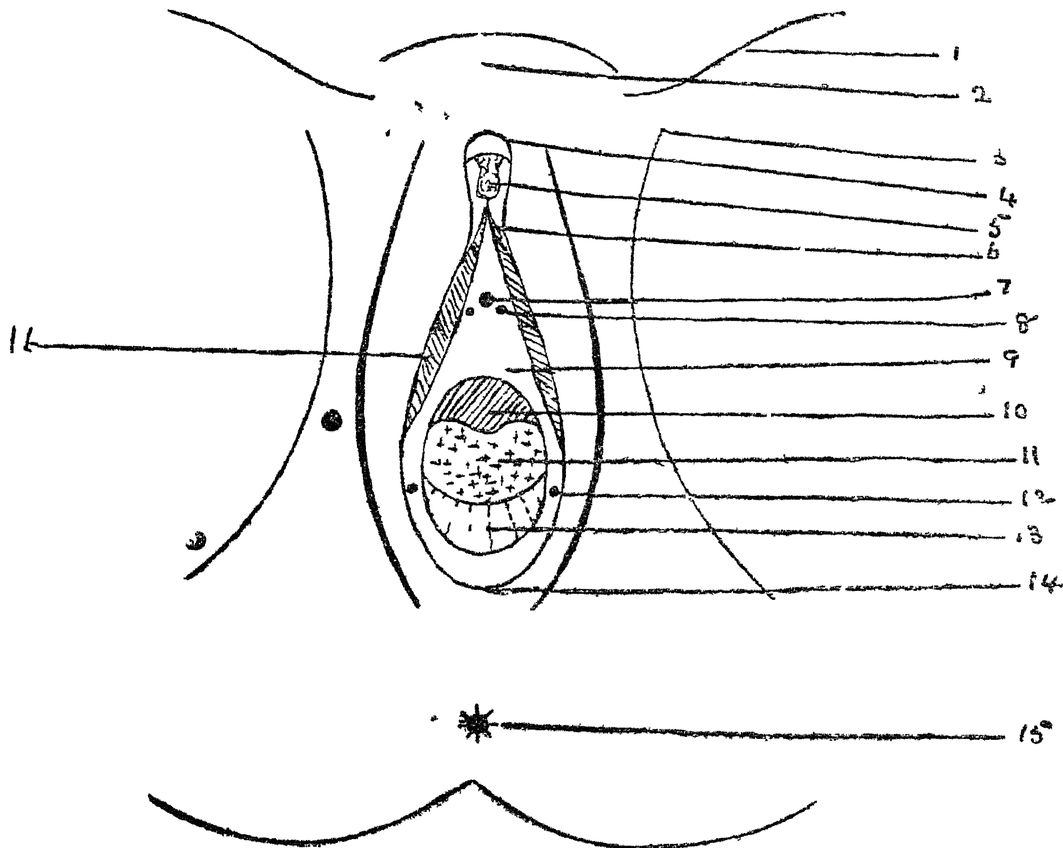
స్త్రీ వ్యాధులు

అన్నివ్యాధులకువలెనే స్త్రీవ్యాధులకు కూడా ఆరోగ్య నియమములు తెలియకపోవుటయే కారణము యితర దేశములలో ఎలాఉన్నా మనదేశములో స్త్రీలలో నూటికి 5 మందైనా చదువుకొన్నవారు లేరు అదృష్టవశాత్తు దేశములో ఆచారము పేరిట కొన్ని సదారోగ్య నియమాలు వ్యాపించియే ఉన్నాయి వానితోపాటు కొన్ని అనారోగ్య ఆచారాలునూ ఉన్నాయి ఏమైనప్పటికినీ స్త్రీలలో చదువుఎక్కువైనకొద్దీ అనారోగ్యకరమైన అభ్యాసాలు వారికి యెక్కువగా అలవడుచున్నట్లు కనబడుచున్నది ఇప్పటి పాఠశాలలలో చెప్పబడే చదువులో మొత్తము పాఠాలలో నూటికి పది పాఠాలైనా ఆరోగ్యనియమాలను గూర్చి చెప్పుటలేదు భూగోళము, సైన్సు, విదేశభాషలు, కుట్టుపని మొదలగునవి నేర్పబడుచున్నవి ఇందులో ఒక్కటికూడా ఆయురారోగ్యముల పెంచుటకు తోడ్పడవు ఆరోగ్యశాస్త్రము, ఆహారశాస్త్రము, వ్యాయామము మొదలగునవి అక్కడ చెప్పనేచెప్పరు చెప్పినా అంత ప్రధానమైనవికావు ఈవిషయాలలో మార్కులు తక్కువవచ్చినా పిల్లలు ప్యాసవుతూనే ఉంటారు ఏసామాన్యపు రోగము వచ్చినా దానికి చికిత్స యేమి చేసుకోవాలో బడిపాఠములలో ఉండదు బడిలో చెప్పే ఆరోగ్యశాస్త్రములో టీకాలు వేసుకోవడము, యినాక్యులేషన్ చేయించుకోవడమూ ఈగలను, దోమలను ఎలుకలను చంపడము, ఇవే రోగాన్ని రాకుండా కాపాడే మార్గాలుగా బోధిస్తున్నారు రోగమువస్తే వైద్యుణ్ణి పిలవాలనీ అతనిచ్చే మందులతోనే రోగాలు నయమగుతాయనీ బోధిస్తారు అంతేగాని కొన్ని ఆరోగ్యనియమాలు అవలంబించుటవలననే రోగాలురావనీ వచ్చినరోగాలు సహితము కొన్ని నియమాలతోనే పోతాయని వారికెవరును బోధించరు.

ఆరోగ్యనాశనకరములైన టీకాలు, మందులు, ఆపరేషనులయందు ఈ పాఠశాలలలో చదివినవానికి మితిమీరిన నమ్మిక యేర్పడుతుంది తినగా తినగా నానాటికి ఆ మందులే ఆరోగ్యాన్ని నాశనము చేస్తాయి ఎక్కడైనా ఒక చిన్న కంతో కాయో కాచినదంటే అది ఆపరేషనుతోనే పోతుంది అంటాడు డాక్టరు అది యేలాగున ఆచోట చేరినది ఆ విధముగానే కరిగించి తొలగింపవచ్చునని కారణాలకు చికిత్సచేసే మనమంటాము చిహ్నములకు మాత్రమే చికిత్సచేసేవారు శస్త్రచికిత్సచేసి, ఆ యా అవయవాలను నానాటికి బలహీనముచేస్తూ ఉంటారు ఈ సామాన్య సంగతులను మనసులో పెట్టుకొన్నప్పుడు స్త్రీ వ్యాధులనుగూర్చిన సామాన్య జ్ఞానమైనా మన స్త్రీలకు తెలిసిఉండుట యెంత అవసరమో మనము సులభముగానే గ్రహించగలము ఈ గ్రంథములోని విషయాలు చదువగలిగిన స్త్రీలు తాము స్వయముగా చదువుకొనుటయేగాక, తోటి స్త్రీలకు చదివి వినిపించవలసిన ఆవశ్యకత ఎంతో గలదు

అసలు స్త్రీవ్యాధులను చికిత్సచేయుటకు స్త్రీలే తగియున్నారు. అయితే యిప్పుడు అట్టి స్త్రీలు ఎక్కువగాలేరు ముందు ముందు స్త్రీలు యెక్కువగా ఈ శాస్త్రము నభ్యసించి తోటివారికి సహాయము చేయ గలిగినపుడు యెంతో యెక్కువ మేలు కలుగును. వైద్యుడు ఎంత పవిత్రుడుగా నుండినా స్త్రీ తన బాధలన్నిటినీ ఆయనతో తెలుపజాలదు ఆమె సర్వోపచారములు చేయుటకు పురుషులునూ సమర్థులు గారు

అందువలన స్త్రీ తన దేహమునుగూర్చి, తన ఆరోగ్యమును గురించి తానే యెరిగిఉండుటవలన నితర స్త్రీ, పురుషుల చేతులలో పడకుండా తన ఆరోగ్యాన్ని, తన మానమాన్ని తానే కాపాడుకోగలదు అందుకే యీ భాగము వ్రాస్తున్నాను

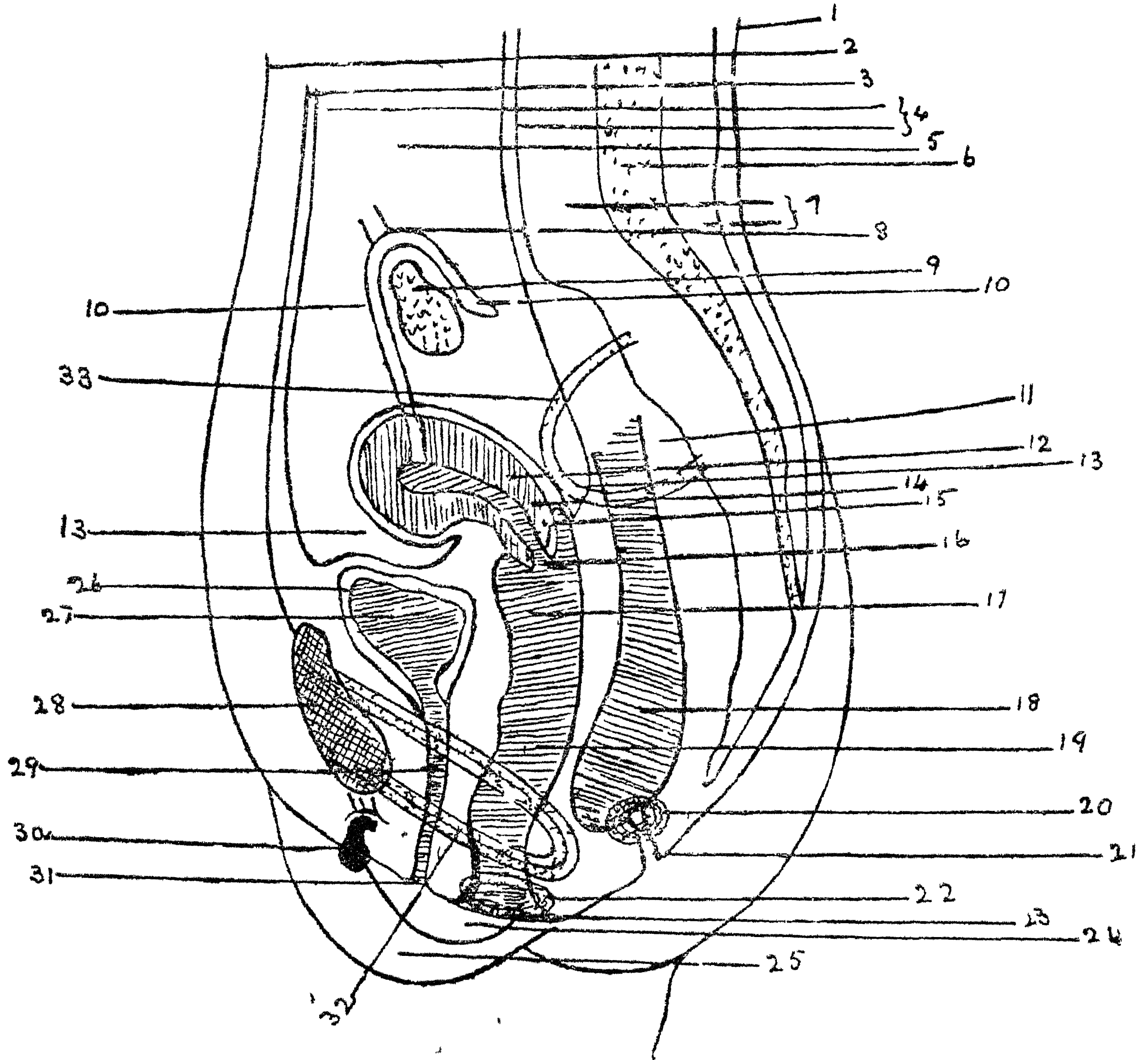


భగము

1 కటిరేఖ, 2 కూపకాస్థి, 3 తొడ, 4 భగలింగముయొక్క పీఠము, 5 భంగలింగము, 6 లోపలిపెదవి, 7. మూత్రద్వారము, 8 శ్లేష్మగ్రంథులు, (ఒకటి కుడిపైపున ఒకటి ఎడమపైపున నున్నవి) 9 లోపలిపెదవియొక్క లోపలిభాగము, 10 యోనిరంధ్రముయొక్క పైభాగము, 11 యోనిరంధ్రము (ఇది రంధ్రముగా కనుపడక ఒక చర్మముల మడతవలె కనపడును పాఠకులకు తెలియుటకు మాత్రమే రంధ్రమువలె వ్రాయబడినది) 12 యోని లోపల ప్రక్కగానుండే శ్లేష్మగ్రంథులు 2, 13 కన్నెపొర, 14 భగముమీద కప్పియుండే పెద్దపెదవుల దిగువ భాగము, 15. ఆసనము.

ఈ బొమ్మ యోనియొక్క వెలుపటి భాగమును తెలుపును ఈ పటములో చూపబడినట్లు భగము కాన్పింపదు ఎదురుగా ఒక గీతగీచినట్లు మాత్రమే కాన్పించును పైనుండే పెద్దపెదవులను, లోపలనుండే చిన్న పెదవులను తొలగించినపుడు మాత్రమే ఈ కటములో నున్న దంతయు కాన్పించును ఇందులో 4 అంకెతో చూపబడినది భగలింగముయొక్క పీఠము ఈ పీఠము మీద నెత్తుకొని తెడ్డువలె నుండునది భగలింగము,

ఇది 5 అను అంకెతో చూపబడినది 7 అను అంకెతో మూత్రద్వారము చూపబడినది 10, 11, అను అంకెలతో చూపబడినది యోనియొక్క ద్వారము ఇది రంధ్రముగా కన్పింపక చర్మముయొక్క మడతలవలె కన్పించును తెలియుటకొరకై రంధ్రముగా నున్నట్లు చూపబడినది 13 వ అంకెతో చూపబడినది కన్నెపొర ఇది మొదటి గర్భాధానము వరకును ఉండి తరువాత పురుషావయవ ప్రవేశముతో విడిపోవునని సుఖసంసారములో వ్రాసియున్నాము 15 అను అంకెతో చూపబడినది మలద్వారము



స్త్రీ జననేంద్రియముల లోపలిభాగము

1 వీపుచర్మము, 2 పొట్టచర్మము, 3. పొట్టచర్మమునకు లోపలను మిగతా అవయవములకు ముందుగాను ఉండే పొర, 4 అంత్రవేష్టనము అనగా ప్రేగులను భరించే ఆవరణ, 5 అంత్రవేష్టనములోని భాగము, 6 వెన్ను ఎముకలోని దిగువభాగము (ముడ్డి ఎముకలు), 7. ముడ్డినరము లుండుభాగము, 8 గర్భాండముల (Ovaries) ను భరించే స్నాయువులు, 9. గర్భాండము (ఇవి రెండు అయితే ఈ పటములో ఒక్కటే చూపబడుచున్నది.) 10 గర్భనాళ

ములు (Oviducts or fallopian tubes), 11 కూపకము, 12 గర్భాశయము, 13 మలకోశానికి గర్భాశయానికి మధ్యనూ మూత్రకోశానికి గర్భాశయానికి మధ్యనూ ఉండే ఉదరముయొక్క దిగువభాగములు, 14 గర్భాశయము యొక్క దిగువభాగమునందు నుండే కంఠము, 15 యోనియొక్క గర్భాశయము వైపున ఉండే చివర, 16 గర్భాశయద్వారము, 12, 14, 16 అంకెలతో చూపినది గర్భాశయము, 17 యోని (సంప్రయోగకాలమున పురుషావయవము ప్రవేశించు కోశమిదియే), 18 మలకోశము, 19 యోని (17, 19 అంకెలతో యోని చూపబడినది), 20 మలకోశపు దిగువభాగము ఇక్కడనే మూలాధార కండరములు కూడ చూపబడినవి, 21 ఆసనము 22 యోని యొక్క ముఖద్వారము ఇక్కడనే సంకోచని అనే కండరము ఉన్నవి, 23 కన్నెపొర, 24 యోనిలోపల నుండే లోపలి పెదవి అనగా పసిపైపు చిన్న పెదవి 25 యోనిలోపల ఉండే పై పెదవి అనగా కుడి పెద్ద పెదవి, 26 మూత్రకోశము ఉండే ఆవరణ పొర, 27 మూత్రకోశము, 28 కూపకపు ఎముక, 29 మూత్రిక, 30 భగలింగము, 31 మూత్రద్వారము, 32. యోనిని పట్టియుంచే కండరము.

N B — గర్భాశయమును దిగువను వెనుకను పడిపోకుండా పట్టియుంచే కండర సమూహమును పటములో చూడగలరు

స్త్రీ జననేంద్రియముల లోపలిభాగము ఇచట చూపబడినది 17, 19 అంకెలతో చూపబడినది యోని ఇది వెనుకవైపున 18 అను అంకెతో చూపబడిన మలకోశముయొక్క ముందుఆవరణకు ఆనియున్నది యోనియొక్క ముందుభాగము పటములో 27 అను అంకెతో చూపబడిన మూత్రకోశముయొక్క వెనుకవైపునకు ఆని ఉన్నది 12 అను అంకెతో చూపబడినది గర్భాశయము. ఈ గర్భాశయమునకు పైభాగమున అంత్రవేష్టనము అనగా ప్రేగులయొక్క దిగువభాగములు ఆవరించి ఉన్నవి క్రిందిభాగమునకు ఒక వైపున మూత్రకోశము మరొక వైపున మలకోశము ఉన్నవి యోనియొక్క ముఖద్వారమున సంకోచని అనే కండరమున్నది అది 22 అను అంకెతో చూపబడినది ఇంకొక కండరము యోని జారిపోకుండా పట్టిఉంచును అదికూపకపు ఎముకతో బంధింపబడి ఉన్నది కూపకపు ఎముక 28 అను అంకెతో చూపబడినది యోనిని బంధించిన కండరము 32 అను అంకెతో చూపబడినది ఇదిగాక భగలింగము 30 అను అంకెతో చూపబడినది 27 మూత్రకోశములోని మూత్రము 29 మూత్రిక ద్వారా 31 మూత్రద్వారముకుండా బయటకు వెడలిపోవును గర్భాశయమునకు పైగా 10 అను అంకెతో చూపబడిన గర్భనాళము ఒకటివచ్చి చేరును. ఇట్టిది కుడివైపున ఒకటి, యెడమవైపున ఒకటి ఉండును. అట్లే 9 అను అంకెగల గర్భాండములు రెండు ఉండును. ఇందులో ఒకటే చూపబడినది ప్రతి మాసము ఒక్కొక్క గర్భాండమునుండి ఒక్కొక్క శోణితాణువు బయలుదేరి గర్భనాళము లోనికి జేరకొనును ఇట్లే ఒక నెలలో కుడివైపునుండియు, మరొక నెలలో యెడమవైపునుండియు ఇట్టి శోణితాణువుల గర్భనాళములోనికి చేరుకొనుచుండును అందువలన ఒక్కొక్క గర్భాండమున రెండు నెలలకు ఒకతూరి ఒక శోణితాణువు తయారగును కుడి గర్భాండములో చైత్రమాసములో తయారైన యెడమ గర్భాండములో వైశాఖ మాసములో తయారగును అక్కడ అప్పటినుండి క్రమ క్రమముగా కుడి గర్భాండములో జ్యేష్ఠమాసములోను ఎడమగర్భాండములో ఆషాఢమాసములోను శోణితాణువు ఉత్పత్తి యగును ఋతుకాలము నెలగాపరిగణింపబడినది గర్భధారణమైనంతనే గర్భాండములయందు నిట్టి శోణితాణువులు తయారగుట మానును. అప్పటినుండియు నెల నెలా వెడలిపోయే ఋతురక్తముకూడా ఆగిపోతుంది ఆరక్తము గర్భమునందలి పిండమును వృద్ధిచేయుటకు తోడ్పడును. మరియును కొంతభాగము స్తనముల లోనికిపోయి అందలి క్షీరస్రోతస్సులను బలపరచుచుండును క్రమక్రమముగా వానియందు పలుచని ద్రవముగా ఆరంభమై చిక్కబడి బిడ్డపుట్టువాటికి క్షీరముగా వెలువడును ఈ ఋతురక్తము ప్రసవానంతరము కూడా బిడ్డపోషణకు క్షీరములుగా మారుచుండును. అందువలన కొన్నిమాసములు వరుసగా స్త్రీయందు నెల నెలకు వచ్చేఋతువు ఆగిపోవును ఇతరకాలములయందు ప్రతిచాంద్రమాసమునకును ఒకతూరి స్త్రీ ఋతుమతి యగుచుండును అప్పుడు రెండుక్రియలు జరుగును ఒకటి గర్భాండము క్రిందటిమాసములో గర్భాండములలో తయారై గర్భనాళములగుండా గర్భకోశము

లోనికి చేరుకొనిన శోణితాణువు స్త్రీ, పురుష సంప్రయోగ కాలములందు ఫలవంతము కాక అనగా పురుష బీజముతో చేరక మిగిలిపోవుటవలన అది వెలువడిపోవును ఆ పోవుటలో గర్భకోశమునందలి అమృపొర కూడా కొంత తెగిపోవును సంప్రయోగకాలమునందు పురుష బీజముతో చేరిన శోణితాణువు ఫలవంతమైన యెడల దానిని రక్షించి పోషించుటకు కొంత రక్తము గర్భకోశములో చేరియుండును ఎప్పుడైతే శోణితాణువు ఫలవంతము కాక మిగిలిపోవునో యిక నా రక్తముతో పనిలేదు ఆ రక్తము అంత శుద్ధమైన రక్తమున్ను కాదు, అదీ కాక ఆ రక్తము ఇంకో మాసమునకు పనికిన్ని రాదు అందువలన ఆ రక్తము ఋతుకాలమునందు వెడలిపోవును రెండవపని యేమనగా గర్భాంగముల యందు ఆ నెలలో తయారైన శోణితాణువు స్త్రీగర్భకోశములో చేరుకొనును ఆర్తవదినములలో గర్భకోశమునందలి అమత్వచము తెగిపోవుటవలన ఆ రోజులలో స్త్రీ సంప్రయోగమునకు అర్హురాలు కాదు ప్రపంచమునందలి మతగ్రంథములన్నియు ఆర్తవదినములలో సంప్రయోగమును నిషేధించియే ఉన్నవి హిందూమతము ఒక అడుగు ముందుకువైచి ఆర్తవకాలమునందలి స్త్రీ అంటరాని దానినిగా పేర్కొన్నది కొన్నికులాలలో అట్టి స్త్రీని సమీపించుటకుకూడా పనికిరాదన్నారు ఏమనగా ఆరోజులలో ఆమె దేహమునుండి వెలువడే వాసన కూడా ఆరోగ్యభంగకరముగానే ఉంటుందని వారి నమ్మిక

ఋతురక్తము వెలువడుచుండునంతవరకును గర్భకోశములోని అమత్వచము పూర్తిగా బాగుపడదు అమత్వచము బాగుపడునప్పటికి, సామాన్యముగా మూడు నాలుగుదినములు పట్టును. అనారోగ్యకారణము లున్నప్పుడు ఇంకనూ యెక్కువ కాలము పట్టుటగలదు. అమత్వచము పేరుకొనిన తరువాత కూడా కొంత కాలమువరకును శక్తి చేరుకొనని స్త్రీలున్నారు నాలగవ నాటనుండియు ఆరోగ్యవంతులగు స్త్రీలందరును నెట్టిబాధలు లేక గృహకృత్యముల తీర్చికొనగలరు.

సంప్రయోగకాలమున పురుష బీజముతో చేరిన శోణితాణువు ఫలవంతమైనపుడు ఆ పిండము గర్భకోశములో వృద్ధి పొంది తొమ్మిది మాసములు నిండిన తరువాత ప్రసవము కలుగును. స్త్రీ యొక్క దేహారోగ్యమునుబట్టియు బీజముయొక్క బలమును బట్టియు, ప్రసవము పదిదినములు వెనుకగాని, ముందుగాని జరుగును పుట్టుకతోనే సంక్రమించిన సవాయి వలనగాని భార్యాభర్తలలో ఒకరికైనను నిద్దరికైననూ సవాయి రోగమున్నప్పుడుగాని స్త్రీ పురుషులలోనే ఒకరికైననూ, యిద్దరికైననూ పృష్ఠభారమున్నప్పుడుగాని, గర్భస్థమగు శిశువు సంపూర్ణముగా పెరగకమునుపె బయటకు గెంటివేయబడును గర్భధారణా కాలమున స్త్రీ తినిన ఆహారపదార్థములు ఉద్రేకకరమైనవైనను టీ, కాఫీ, సారాయి మొదలగు ద్రవముల త్రాగు అభ్యాసము ఉండినను, తీవ్రమైన మలబద్ధక మున్నపుడును, మశూచక వ్యాధి కలిగినపుడును, తీవ్రమగు కోపము, భయము, దుఃఖము మొదలగు మానసిక దశలయందును కూడా గర్భస్రావము కలగును అందువలనే గర్భధారణకాలమున కొన్ని నియమములను అవలంబించవలెను 'సత్సంతానము' అను పేరుగల రాబోవుగ్రంథములో నీ విషయమై విపుల చర్చ గలదు ఆందువలన యిచట చేర్చలేదు

ఈ సందర్భములోనే ప్రథమ రజస్వలనుగూర్చి కొంచెము చెప్పవలసి ఉన్నది ప్రథమ రజస్వల అగు వరకును స్త్రీ దేహమునందలి జీవరసము ఊరే గర్భాండములు మొదలగు గ్రంథులు పనిచేయకుండును ప్రథమ రజస్వల అగు నాటికి వానియందు జీవ ద్రవములు అనగా (Harmones) ఊరనారంభించును దేహమంతయు ఒక్కతూరిగా మార్పుపొంది ప్రసవ ధర్మాన్ని అవలంబించటానికి తయారగును. అందువలన ప్రథమ రజస్వల నాటికి కన్యయొక్క దేహము మనస్సు సునిశితములగును దైహికమగుగాని, మానసికమగుగాని యెట్టి ఉద్రేకములను ఆమె భరించజాలదు అందు వలనే ఆమెను వేరుగా ఒకచోట నుంచి క్షారలవణవర్జితమైన అవిదాహి ద్రవ్యమును పండ్లను తినిపింతురు

మనస్సునకు ఉద్రేకము కలిగించే పరిస్థితులనుండి, యౌవనవంతులగు పురుషులనుండి వారిని వేరుపరుతురు. ప్రథమ రజస్వలతోనే ఆమెకు గర్భధారణసామర్థ్యము కలుగుచున్నది ప్రథమ రజస్వల అయినంతనే గృహనిర్వహణ సామర్థ్యము గల దానినిగా భావించి గర్భాధానము చేయుచున్నారు ప్రథమ గర్భాధానముతోనే గర్భధారణమై సంతానమును కన్నవారును గలరు. కాని ప్రథమరజస్వల అయిన తరువాత సామాన్యముగా ఒక్క సంవత్సరమైనా గడిస్తేగాని సర్వావయవపూర్తి యేర్పడదు. సర్వావయవపూర్తి యేర్పడినతరువాత ప్రథమరజస్వల

అగువారును గలరు అట్టి వారికి మూడు నాలుగు మాసములు ఆగి గర్భాధానము చేసినను ప్రమాదము లేదు కాని యిట్టివారు చాలా కొద్దిమంది గలరు కనుక సామాన్యముగా అట్టి వారిని కూడా ఒక సంవత్సరము వరకూ ఆపినందువలన నష్టమేమీ లేదు లాభమే ఉన్నది గారాబము చేతను తెలివిలేమి చేతను లోలత వలనను మూర్ఖత్వము వలనను ప్రథమ రజస్వల అయిన ఆర్తవ దినములలో ఆరోగ్య నియమములను పాలింపని యెడల యోని సంబంధమైనట్టియు గర్భాశయ సంబంధమైనట్టియు అనేక వ్యాధుల వలన జీవితాంతము వరకును బాధపడ వలసివచ్చుననే భయముచేత ప్రథమ ఆర్తవ కాలములో కొన్ని నియమములను ఈ దేశమునందేర్పచి ఉన్నారు

ప్రథమ రజస్వలఅయిన ఆమె యెత్తైనచోట కూర్చుండరాదు పరుండరాదు ఎత్తైనచోటునకు ఎక్కరాదు దిగరాదు ఆరోజులలో ఆమె పరుగెత్తరాదు ఎగురరాదు గంతులు వేయరాదు బరువైన వస్తువులను క్రింద నుండి మీదకుగాని పైనుండి క్రిందకుగాని దింపరాదు. లోతునుండి బరువును తోడరాదు మిక్కిలి వేడిగల చోటను చల్లని చోటను ఉండరాదు ఈదురుగాలిలో ఉండరాదు మిక్కిలి వేడి ఆయినట్టియు మిక్కిలి చల్లనైనట్టియు ద్రవములను త్రాగరాదు, పదార్థములను తినరాదు కారముగా నున్నట్టియు పులుపుగానున్నట్టియు వగరు చేదురుచులు గలట్టియు, పులిసినట్టియు, పాసినట్టియు పదార్థముల తినరాదు నడుమును ఎక్కువగా బిగించరాదు ఋతురక్తము వస్త్రములకు అంటకుండాను దేహమునకు అంటకుండాను కౌపీనముతో యోని ముఖమును కప్పియుంచవలెను రోజుకు ఒకటి రెండు తూరులు లోపలి పొత్తిని మార్చుచుండవలెను ఉద్రేకము కలిగించే దృశ్యాలను వృత్తాంతాలను వినరాదు ఉద్రేకము కలిగించు నవలలు నాటకాలను చదువరాదు ఉద్రేకము కలిగించు నట్టియు మత్తును కలిగించునట్టియు పదార్థముల తినరాదు ఈ నియామాలలో కొన్నిపాలింపక జీవితాంతము కష్టపడుచున్న వారిని మనము తరుచు చూస్తూ ఉంటాము కారపు పదార్థములు పులిసిన పదార్థములు ఆర్తవకాలములో తిని మాసవారీగా కలిగే ప్రతి ఆర్తవ కాలము నందును బాధపడే యువతులను మనము ఎంతోమందినిచూస్తునే ఉంటాము ప్రథమ రజస్వలలోనే వారికి నియమపాలన వలన కలిగే లాభాలను నియమ ఉల్లంఘన వలన కలిగే నష్టాలను నచ్చచెప్పి నియమవంతులనుగా చేసిన యెడల బాధలు లేకుండా సుఖముగా జీవించగలరు

చలిజ్వరముపై విమర్శ

పువ్వాడ పేరాజు

తమ జూలై మాస ప్రకృతి పత్రికలో చలిజ్వరమునుగూర్చి శ్రీ డా॥ పా॥ నరసింహా రావుగారు తమ చికిత్సావిధానమును, దాని యందు తమకుగల నమ్మకములను తెలుపుచు నితర ప్రకృతి వైద్యుల యభిప్రాయములను దెలుపవలయు ననియు, వారికి ఉచితమని తోచిన యెడల వేపచక్క కషాయము నుపయోగించి ఫలితములు దెలుపుమనియు కోరి యున్నందున నాకుగల కొద్దియనుభవమును బట్టి నా యభిప్రాయమును దెలుపసాహసించు చున్నాను.

శ్రీ డాక్టరుగారు సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతమును శ్రీ కూనీమహాశయుడు ఖండించినట్లుగా సమస్తమైన తరుణ, కాలిక రోగములలోను అంగీకరించి ఒక్క చలిజ్వరము నందు మాత్రము అల్లోపతి డాక్టర్లతో నేకీభవించుట ఆశ్చర్యముగ నున్నది. అల్లోపతి వైద్యులు ప్రత్యక్ష ప్రమాణముచే సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతమును స్థిరపరచి దానిని నాశనము చేయుటకు అనేక విషముల నుపయోగించుచున్నారు. అందువల్ల నీ జీవులు నశించినను వాని యుత్పత్తికి కారణమైన అన్యపదార్థము (కుళ్లు)

పోవుట లేదు గాన అవి తిరిగి పుట్టుటకు హేతువు గలదు. చలిజ్వరమునందు సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతము నిజమై మిగిలిన వానియందు అబద్ధమగునా? చలిజ్వరమువలె మొండిరోగముల క్రిందమారి శరీరమందలి చైతన్యము (Vitality) చాల భాగము గోల్పోయిన రోగులను పరీక్షించిన అల్లోపతీ వైద్యసిద్ధాంతము నిజమనుపించును. మృగతృష్ణవలె నిది ఆభాసముగాని నిజముగాదు. అన్యపదార్థము నశించువరకు ఓపికతో చికిత్సచేసిన యెడల కుదరని రోగము లేదని అందరకు తెలిసిన విషయమే. రోగిశరీరమునందు జీవశక్తి నశించిన యెడల మాత్రము ప్రకృతి వైద్యమునకు కూడ కష్టసాధ్యముగాని దుస్సాధ్యముగాని అగు రోగము లేవియు నితర వైద్యములకు లొంగవని కూనీ మహాశయుడు వ్రాసియున్నాడు. అసలు సంగతి యేమన ఏరోగియును నితర వైద్యములతో విసిగి వారికి అన్యథా శరణు లేనప్పుడు గాని ప్రకృతిచికిత్సలోకి దిగరు. అట్టితరుణమందు తిరిగి మందు వైద్యమువల్ల చలిజ్వరము కుదిరిన దనుట హాస్యాస్పదము. ప్రకృతివైద్యముచే లొంగదీయబడి సక్రమ నియమితాహారముచే బాగుపడుచున్న జీర్ణకోశమునకు మందు ప్రయోగించుటవలన ఒకప్పు గుణమిచ్చినట్టు కనిపించినను ఓపికతో మరికొంతకాలము సాగించిన యెడల ప్రకృతి చికిత్సవలననే యీగుణము కనిపించునని నా యూహ. మందులవలన రోగములు కుదురుట లేదని పూర్తిగా చెప్పలేము. అట్లయిన 100 కి 90 మంది మందు వైద్యులచేతులలోనేయుండి రోగనివృత్తి ఐనదని సంతోషించుచున్నారు.

తరుణవ్యాధులు కాలికములుగా మారుచున్నవని సామాన్య ప్రజ యెరుగరు. ప్రపంచకమున ఇన్నిసిద్ధాంతములు ఇన్ని వైద్యములు వెలయుటకును ఏవైద్యమునకావైద్యమే గొప్పదని యనిపించుటకును కారణ మొక్కటే గలదు. సమస్తమైన రోగములను తనంతనే కుదుర్చుకొని తిరిగి సర్వావయవములను సక్రమముగా నడిపించుకొను శక్తి శరీరమునకు గలదు. అట్టి శక్తికి తోడ్పడి శరీరము యొక్క చైతన్యమును జీర్ణకోశమును బాగుచేయుటచేఅభివృద్ధిపరచునది ప్రకృతివైద్యము. ఇతర వైద్యములు రోగమును కుదిర్చి రోగకారణమని యూహించ బడిన జీవులను జంపి అన్యపదార్థ విమోచన కొరకు ప్రయత్నించు శరీరావయవముల బలమును నశింపజేయును. అందువలన అన్యపదార్థము శరీరమందు స్థిరపడి యుండును. నిస్సారపదార్థములను పథ్యముగా నిచ్చినంత వరకు రోగమగుపించదు. కొంచెము బలము రాగానే తిరిగి అన్యపదార్థవిమోచనకు ప్రయత్నము జరుగును గాన అది యో మరి యొకటో రోగము వచ్చుచుండును. వేపచక్క కొయినా అంతదోషపదార్థముగాక పోయినను విషమే. మూలికావైద్యమేల నిషేధించబడినదో? అదే కారణముచే నీకషాయము గూడ విడువదగినదే. సమస్త రోగములును కూనీగారి రోగాద్వైత సిద్ధాంతముచే గుదురును గాని అందరు రోగులను బ్రతికించుటకు మాత్రము సాధ్యపడదు. కారణము వారి శరీరమందు జీవశక్తి లోపించుటయే. ప్రకృతి వైద్యమునకు ఒకరోగికి కుదరలేదని ఒక వైద్యుడు విడచినందువల్ల అప్రతిష్ఠరాదుగాని ఆయుర్వేద చికిత్స నహా

యములేక కుదర లేదనుటయే అప్రతిష్ఠయని నాయభిప్రాయము.

రో,గా ద్వైత చికిత్సా ద్వైత సిద్ధాంతమునందు మర్మములు లేనందున రోగి కొద్ది రోజులలోనే చికిత్సను గ్రహించుట బహుత్వరలో రోగము సాధ్యపడుట రోగముయొక్క తీవ్రతలాగివేయబడుటచే నెంత గొప్ప వ్యాధియైనను సూక్ష్మముగా లొంగి బాధలు కనబడ నందున వైద్యుని యొక్క డబ్బు గుంజుకొను తంత్రములు పనిచేయవుగాన ప్రకృతి వైద్యములో కూనీ సిద్ధాంతము ననుసరించిన జీవనోపాధి జరుగక సమర్మకములును వివిధ విధాన చికిత్సలుగల ప్రకృతి వైద్యముల నవలంబించుచున్నారు. ఒక్క కూని సిద్ధాంతము తప్ప నితర సిద్ధాంతము లేవియు వైద్యశాస్త్రము వలెనే సంపూర్ణములుగాక దినదినాభివృద్ధిని బొందుచున్నట్టివే అందు వలన నిజములని చెప్పుటకు పూర్తిగా ఆధారములు లేవు శాస్త్ర మెప్పుడును మార్పుచెందని నిజము అబద్ధమున కనేక మార్గములు గలవుగదా! అన్యపదార్థము చేరుటచే అవయవ పటవము చెడును దానిని నెట్టి వేయుటచే తిరిగి ఆపాటవము వచ్చును. జీర్ణకోశము చెడనిదిఅనారోగ్యమురాదు అది బాగుపడిన గాడి పొయ్యిలోని కట్టెలవలె సమస్త పదార్థములును జీర్ణమై రక్తము గాగలవు. గాని నిజమునకు ఒకటే మార్గము. తొట్టి వైద్యము చేయుచు నితర ప్రకృతి వైద్యములను గూడ దానికి జతపరచుట వలనను కూనీ మహాశయుని ఉద్దేశములకు భిన్నముగ కాలము తగ్గించుట, ఎనిమాచేయుట, ఫలములకు బదులు ఫలరసములువాడుట, ఘనపదార్థములకంటె ద్రవపదార్థముల నెక్కువగా వాడుట మొదలగు క్రియలచే తొట్టివైద్యమువలన గలుగ గల ఫలితములు కనిపించవు. ఎనిమా వలన తాత్కాలిక ప్రయోజనమున్నను జీర్ణావయవములు అందుముఖ్యముగ ప్రేగులు తమ పని నవి జరిగించవలసిన పనిలేక బలపడవు. అల్లోపతి వైద్యమందు రోగులకిచ్చు కొన్ని ఆహారములు తయారగుచున్నవి వానియందు మనుష్యున కేయే పదార్థము లెంతెంత యుండవలయునో, ఏయే విటమినులుండవలయునో అట్లే సంపుటీకరణముచేసి తయారుగాబడినవని వ్రాసియుండును. రోగులకవి యాహారముగానిచ్చితమంతట నవియే జీర్ణకోశము శ్రమపడనక్కర లేకుండ వివిధ ద్రవములూరనక్కర లేకయే జీర్ణముగాగలవనియు, రక్తముకింద మారిబలమునిచ్చుననియు, అల్లోపతివైద్యుల యూహ కాని జీర్ణకోశము నానాటికి చెడి దుష్ఫలితములే కనిపించును. ఎనిమావలన ప్రేగులయందలి మలవిమోచనము జరిపించుటచే ఎక్కువ సేపు తొట్టిస్నానము చేయుటకు తగిన జీవశక్తి శరీరమునకు లేక నీరసము గలుగునేమో? జీర్ణకోశము ప్రేగులు తొట్టివైద్యమువలన బలపడి బహిష్కారావయవములగుండ మూత్ర పురీషముల త్రోసివుచ్చ గలిగినపుడే శరీరశక్తి హెచ్చునుగాన ఎనిమా అక్కరయుండదు. ఏరోగమైనను కూనీవైద్యమునకు లొంగకపోదని తెలిసియు దానిని కూనిసిద్ధాంతమునకు భిన్నముగా అమెరికా దేశీయులసిద్ధాంత పరికారము నడుపుటచేతనే ప్రకృతి వైద్యము యొక్క యథార్థశక్తినశించి మందువైద్యములలో దిగవలసి వచ్చుచున్నది పథ్యపాన

ములలోగూడ భిన్నభిన్నకూరగాయలకు ఫలములకు వేర్వేరు గుణముల నాపాదించుచున్నారు. పథ్యాపథ్యములు, మూలికా గుణములు ప్రకృతివైద్యము తెలుపనక్కరలేకుండ ఆయుర్వేదము చిరకాలము క్రిందటనే తెలిపియున్నది. మందువైద్యమునకుగాని తొట్టివైద్యమున కట్టి విచక్షతతో నిమిత్తము లేకుండ ఏకాలమున ఏప్రదేశమున నేయేకూరగాయలు, పళ్ళు ధాన్యములు దొరుకునో అవియే లభ్యమైన విధముననే మార్పుచేయక పచ్చివిగాని, లేక ఒక్క నీటినిమాత్రము చేర్చి వార్చకుండ, ఉప్పు, కారము, మసాలాలు చేర్చకుండ శరీరబలమునుబట్టి జీర్ణమైనంత మట్టుకే తినుటవలన సర్వరోగములును తొట్టివైద్యమునకు లొంగ గలవు. కూనిసిద్ధాంతమునకు మార్పులేదు. బ్రహ్మమెట్లు సత్యమో అదియు అంత సత్యమే, దానికి వృద్ధిలేదు. క్షయములేదు మార్పులేదు ఎట్టిమొండిరోగములైనను దానితోనే గుదరగలవు. చలిజ్వరమందలి చలి శరీర చర్మము మోటుబారినందున లోనగల జ్వరము చర్మగతముగాక లోపలి యవయవముల మాడ్చుచుండుటచేగల్గును. ఆవిరిచేగాని, మరియొక సాధనముచేగాని, చమటబట్టించిన తత్క్షణమే శరీరము మృదువై జ్వరము చర్మగతమగును. తొట్టిస్నానము చేయుటచే వేడి తగ్గును. అప్పుడు చమటపట్టిన తర్వాతగాని జ్వరముచర్మగతమైనపుడుగాని భరించలేనంత చలియుండదు. చన్నీటికి భయపడవలసిన పనిలేదు. తొట్టిస్నానము చేసినపిమ్మట దిరిగి ప్రతిక్రియవచ్చువరకు తగిన పరిశ్రమ రోగిశక్తి ననుసరించి (కంబళి కప్పుకొనుటగూడ) చేసిన క్రమముగా జ్వరము వదలును. పచ్చియాహారముగాని తుదకు గోధుమరొట్టె, జావగానియిచ్చి ఓపికతో నడిపినయెడల చలిజ్వరమేగాదు ఇంకనెట్టి మొండిరోగమైనను వదలును. ఏజెన్సీ ప్రాంతములలోని వారు నాగరికులతోబాటు తిండికలవాటు పడిన వారికి రోగములు వదలవు. ఆజన్మాంతరము ప్రకృతి జీవనమును అవలంబించవలెనే గాని కొంతకాలమైనను నూడిదలకొరకు ప్రయత్నించదగదు. కోయ, చెంచు, మున్నగు వారివలెనే అక్కడదొరకు పదార్థసేవనము వలన ఆగాలిని, ఆనీటిని భరించగలుగుదురు. రోగము గాలిలోనుండదు. శరీరమందేయుండును. అన్య పదార్థముచేరకుండ చూచుకొనుటే మానవధర్మము. అప్పుడే ఆరోగ్యము మనసొమ్మగును. కూనేవైద్యమందలి అభిమానముచే నిట్లువ్రాసితి ననుకొనక యితర ప్రకృతివైద్యములచే తొట్టివైద్యము లేకుండ నడుపుటకు సాధ్యము కానినాడు మనకు దేనిచే ఆరోగ్యముగలుగునో దానినే యేల అనుసరింపరాదు? ప్రత్యేక చికిత్సలు అనగా ఒకరోగమున కొకవిధమైన చికిత్స ఎంత తెలివైన వైద్యునైనను తప్పుతోవకు దింపవచ్చునుగాన ప్రకృతివైద్య ప్రతిష్ఠ నిలుపుటకు ప్రతి ప్రకృతి వైద్యుడును ప్రయత్నించుదురు గాకయని కోరుచున్నాను.

సైకోపతి

(క్రైస్తవత్త్వమ్)

మానవదేహమంతటిలోను మనసు ప్రధానమైనది. ఈ దేహమనే యంత్రమును మనసనే డ్రయివరు నడుపుచున్నాడు డ్రయివరుకు రోగమురానిది యంత్రమునకు రోగము రాదు. డ్రయివరు రోగముపోనిది యంత్రము సరిపడదు. డ్రయివరు స్వభావమును, రోగమును, ఆ రోగము ఎట్లు సరిపడునదీ తెలుసుకొందాము.

మనసు ఎంత విశితమైనదో అంత లోతైనది పంచభూతములలోను వాయువు చంచలమైనది వాయువు కన్నను మనసు చంచలమైనది. ఇటువంటి చంచల స్వభావముగల మనసును అరికట్టుట చాలా కష్టము.

ఈ మనసును అరికట్టుట యెంత కష్టమనుకొంటున్నామో అంత తేలిక. మూలసూత్రములు తెలిసిన తరువాత మిగిలిన గ్రంథమంతా తేలికగానే అర్థమగుతుంది ఆటే కష్టమనిపించదు.

ఎవరిమనసును వారు అరికట్టుకోవలసిందేగాని మరొకరు అరికట్టలేరు. నా మనసును మరొకరుగాని, మరొకరి మనసును నేనుగాని అరికట్టలేము భార్యమనసును భర్తగాని, భర్త మనసును భార్యగాని అరికట్టలేరు. తండ్రి మనసును కొడుకుగాని, కొడుకు మనసును తండ్రిగాని మరల్చలేరు. తల్లి మనసును కొడుకుగాని, కొడుకు మనసును తల్లిగాని మార్చలేరు.

ఎవరిమనసును వారే మరల్చుకొనగలరు. స్వీయ పరిబోధము చేతనే యిది సాధ్యమగుతుంది. స్వీయపరిబోధమునే ఆంగ్లమున auto-suggestion అన్నారు.

ఈ స్వీయపరిబోధమునుగూర్చి తెలుసుకొనుటకు ముందు మనసులోని విభాగములనుగూర్చి తెలుసుకొనుట అవసరము మనసులో రెండు భాగములు గలవు ఒకటి వ్యక్తమనసు, రెండవది అవ్యక్త మనసు.

అవ్యక్త మనసునే ఆంగ్లమున sub-conscious mind అన్నారు. ఈ అవ్యక్త మనసు ఎటువంటిదంటే తొలకరివానతో బాగా దున్నిపదును చేయబడిన భూమివంటిది. ఇటువంటి భూమిలో నేవిత్తనము వేసినా పండుతుంది. రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు మొదలగు భోజనమునకు ఉపయోగించే యేరకమైన విత్తనములు చల్లినా మొలుస్తాయి. ఎందుకూ పనికిరాని ఉమ్మెత్తలు, జిల్లేడులు, గొబ్బికంప, పిచ్చిచెట్లు మొదలగు విత్తనములు చల్లినా మొలుస్తాయి. అందులోవేసిన విత్తనముల మొలపించుటయే దాని ధర్మముకాని, మంచి విత్తనములా, చెడువిత్తనములా అను విచక్షణ దానికిలేదు. మీరు అదునెరిగి ఆ అవ్యక్త మనసనే క్షేత్రములో మంచివిత్తనములు చల్లకపోతే యెందుకూ పనికిరాని చెడు మొక్కలన్నీ పుట్టుతాయి. అందుకనే సోమరిపోతు బుర్రలో సైతాన్ ప్రవేశిస్తాడన్నారు. ఇట్లా చెడుమొక్కలు పుట్టిన తరువాత ఆ క్షేత్రాన్ని బాగుచేయాలంటే పారలూ, పలుగులూ కావాలి. చెడుతలంపులు అనే మొక్కలను పుట్టకుండా కాపాడుకొనుట యుక్తమో, పుట్టి పెరిగిన తరువాత పలుగులు, పారలుపెట్టి బాగుచేయుట యుక్తమో బుద్ధిమంతులగు మా చదువరులే ఆలోచించుకోండి.

ఈ అవ్యక్తమనసు ఊరుకోనదు. చంచల స్వభావము గలదగుటచేత నెప్పుడునూ ఆలోచిస్తునే ఉంటుంది. స్వీయప్రబోధము ద్వారా యీ అవ్యక్త మనసుకు మంచి తలంపులను అందచేయకపోతే చెడ తలంపులన్ని దానిలో ప్రవేశిస్తాయి కార్యరూపాన్ని పొందుతాయి. అవ్యక్త మనసులో ప్రవేశించిన మంచి, చెడు, తలంపులు ఏవిధముగా కార్య రూపాన్ని పొందేదీ చెప్పలేను.

అవ్యక్త మనసుకు వెలుపటగా వ్యక్తమనసు ఉంటుంది. అవ్యక్త మనసులోనికి వచ్చు తలంపులను నీ వ్యక్తమనసు అదుపులో ఉంచుతుంది. ప్రతితలంపు యొక్క మంచి, చెడలను విచారించి యుక్తమని తాను తలంచిన తలంపులను ఈఅవ్యక్త మనసులోనికి రానిచ్చి మిగిలినవాటినన్నటిని త్రోసివేయును. వ్యక్తమనసు మంచివని తాను తలచిన తలంపులనన్నిటిని స్వీయ ప్రబోధము ద్వారా అవ్యక్త మనసునకు అందచేయును. స్వీయ ప్రబోధము వార్తావహుడన్నమాట. ఇది పోష్టాఫీసు పనిని చేయును.

అవ్యక్త మనసును నమ్మింపచేయుటయే కష్టముగాని నమ్మినదా అంటే యెంతపనైనా తేలికగానే చేస్తుంది. ఇట్లా నమ్మింపచేయుట చాలా పర్యాయములు ప్రయత్నిస్తేగాని జరగదు. ఒకటి రెండు తడవలు ప్రయత్నించి విఫలమైతే నిరుత్సాహ పడరాదు. వదలి వేయరాదు. విసుగుచెందరాదు. జయాన్ని పొందాలని గట్టి నమ్మకముండి అందుకనుకూలముగా నడిస్తే సాధించలేనిదేమీ లేదు.

ఓడిపోయిన యెడల తానెందుకు ఓడితినో తెలుసుకొని ఆలోపములను సరిచేయవలెను. ఏదీ ఊరక నేరాదు. ఆమూలాగావచ్చి మన నెత్తిన అమాంతముగా పడతుందనుకొనుట కన్న వెర్రి మరొకటిలేదు. కోరినదే తడవుగా వచ్చి నెత్తిన పడితే కోరని నిర్భాగ్యుడెవడు ఉంటాడు? అప్పుడు ఈ శాస్త్ర ప్రసక్తియే లేదు. పురుష ప్రయత్నము పనే లేదు.

ఈ అవ్యక్త మనసునకు మరొక లక్షణము గూడా గలదు. వ్యక్త మనసువలెగాక నీ అవ్యక్త మనసు సర్వకాల సర్వావస్థల యందును పని చేస్తునే ఉంటుంది

మరొక విచిత్రముకూడా గలదు విశ్వశక్తికి నీ అవ్యక్త మనసునకు సంబంధమున్నది.

చర్మము

మృ. ఆం

మన బహిష్కార్యావయవములలో చర్మము చాలా ప్రధానమైనది నఖశిఖ పర్యంతము వ్యాపించియుండు అవయవము మిగిలిన మూడు బహిష్కార్యావయవములలోను నె ఒకటి చెడిపోయినను ఆ పనిని చర్మము తేలికగా పూర్తి చేయగలదు చర్మమే చెడితే యీ పనిని మిగిలిన మూడును కష్టముమీద గాని పూర్తి చేయలేవు ఉదాహరణగా చెప్పాలంటే గత మహాయుద్ధములో ఒక సైనికునికి దెబ్బతగిలి రెండు మూత్రపిండములును పోయినవి. అవి పోయినప్పటికిని ఆ సైనికుడు ఏడు సంవత్సరములు బ్రతికినాడు. ఎట్లా, బ్రతికినాడని విచారించగా మూత్రపిండములు చేయవలసిన పనిని చర్మమే చేసేది చమట ఉచ్చకంపుకొట్టేది చర్మము జల్లెడవంటిది దీనినుండి ఘన, ద్రవ, వాయు రూపమైన మూడు రకముల మలినములు బయటకు వచ్చును.

బాగా పరిశోధనలు జరపిన అలోపతీ వైద్య శాస్త్రము కూడా చర్మమునుగూర్చి చాలా కొద్దిగానే తెలుసుకొన్నది. అందువలన అలోపతీ వైద్యవరులును చర్మమునుగూర్చి యెక్కువగా చెప్పలేకుండా ఉన్నారు. చర్మముమీద ప్రధానముగా కనపడు లోపములను, వాటికిని దేహారోగ్యమునకు గల సంబంధమును, వాటికి ప్రకృతివైద్య చికిత్సా పద్ధతులను గూర్చి దరహాముగా తెలుసుకొందాము.

చర్మముమీద ప్రధానముగా కనబడునది శోభి. ఇది మెడమీద ఎక్కువగా,ఉండును వీపుమీద, గూళ్ళమీద ఉండును. మూత్రము తెంపుగా అయితే యీ లోపము పోతుంది. ఆకుకూరలను నెక్కువగా తింటే శోభి తగ్గుతుంది.

కొందరి ఒంటిమీద ఎర్రటి మచ్చలుగాని, దద్దుర్లుగాని ఉంటాయి మలబద్ధకము కలిగినపుడు ఇవి కనబడుతాయి. దేహములో రోగపదార్థము చేరినప్పుడే యివి కనబడుతాయి మలబద్ధకముతోపాటు యివీ అంతరిస్తాయి.

నాడీవ్యాధులవలనను ఈ ఎర్రమచ్చలు కనబడును. ఈ వ్యాధులు స్త్రీలలో నెక్కువగా ఉండును. వారిలో ఈ మచ్చలు మెడచుట్టునూ, స్తనములకు పైగాను ఉండును ఉద్రేకము కలిగినపుడు ఈ మచ్చలు బాగా కనబడును. ఉద్రేకమును పొందకుండుటయే దీనికి మందు.

తిను పదార్థములలో సున్నము తక్కువైనపుడును చర్మముమీద మచ్చలు కనబడును. ఈ మచ్చలు దేహములో నే భాగమందైనా కనబడును ఉదయపు ఎండలో గాని సాయంకాలపు ఎండలో గాని, భరించగలిగినంతవరకు తిరిగిన, నీ మచ్చలు తగ్గిపోవును. ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, పండ్లను తింటే యీ మచ్చలు తగ్గును.

కొందరి చర్మముబిరుసుగానుండును మెత్తగానుండదు. సూర్యరశ్మి తగిలిన చర్మములో బిగుసుతనము తగ్గును. చన్నీటి స్నానము కూడా సహాయ పడగలదు. రాత్రిపూట చర్మమునకు ఆవనూనెను రాచినందువలనను గుణము కనబడుతుంది.

కొందరి చర్మము ఆర్చుకొనిపోయి ఉండును, వయసుమీరిన పెద్దవారిలోను, కాలికరోగముతో బాధపడువారిలోను, నిది కాన

నగును శుద్ధరక్తము ప్రవహించు ధమనులు గట్టి పడుటవలన రక్తము చర్మతలమునకు రాదు. సూర్యరశ్మి బాగా తగలాలిగదా అని పదే పదే యెండలో తిరిగినా అపకారమే కలుగుతుంది. చర్మము కందిపోయి నలుపెక్కుతుంది.

మధుకోశము సరిగా పనిచేయ నందువలనను చర్మముమీద గోధుమ వన్నె మచ్చలు కనుబడుతాయి. పసరుతిత్తి చెడుటవలనను నీ మచ్చలు కనబడును. రక్తము యొక్క మెరుపురంగు తగ్గుటయే దీనికి కారణము.

కొన్ని మందులను సేవించినందువలనను చర్మము నల్లబడును. కొందరి చర్మము పాలిపోవును. తెల్లగా నుండుట, వెంట్రుకలును అట్లాగనే ఉండును. పిల్లికన్నుల వీరికనీనికలు గోధుమ రంగుగాను ఉండవు. నీలముగాను ఉండవు.

చర్మముమీద కొన్ని భాగములలో మాత్రము తెల్ల మచ్చలున్న యెడల బొల్లి అంటాము. వయసు మారిన కొలదిని నీ మచ్చలు పెద్దవగును. ఎందువలన నీ మచ్చలు ఏర్పడునది అలోపతీ వైద్యులు చెప్పలేదు. సవాయి వలన నివి కలుగు నంటారు.

భయము, కోపము, క్రోధము, దిగులు, విశ్రాంతిలేమి వలనను, నాడీవ్యాధులు వచ్చుటయు, పర్యవసానముగా చర్మముమీద మచ్చలు కనుబడుటయు గలదు. వీటివలన చర్మముయొక్క స్పర్శజ్ఞానము తగ్గును. మామూలు చలి, ఉష్ణములను సహితము వీరు భరించలేరు. వీరి నాడులను చల్లబరచనిది యీ వ్యాధులు తగ్గవు. ఆకు కూరలు బాగా సహాయపడును. మలబద్ధకము తగ్గినందువలన నీ రకమగు వ్యాధులు చాలా వరకు తగ్గును.

శుభ్రముగా కడగని మంగలి కత్తులతో క్షవరము చేయించు కొన్నందువలన గజ్జి బయలు దేరును నంటారు. దవడ యెముక దిగువగా బయలు దేరును. ఆచర్మము ఎర్రబడును బిరుసెక్కును. వెంట్రుకలు సహితము బిరుసెక్కును. పెళుసుగా నుండును వెంట్రుకలు రాలిపోవును. చిన్న చిన్న పొక్కులు పుట్టును. వాటినుండి చీము వచ్చును

ముఖముమీద మొటిమలు లేచును. వీటి నుండి పల్చటి చీము వచ్చును. వీటిమీద మొలుచు వెంట్రుకలు చాలా సళ్ళుగా ఉండును. నిమ్మరసము నీటితో కలిపి రాచినందు వలన నీ వ్యాధులు చాలా వరకు తగ్గును. కొందరి చర్మము నూనె రాచినట్లు నిగనిగ లాడు చుండును. రాసాయనిక క్రియలో కలుగు నూనెవంటి పదార్థము చర్మముద్వారా బయటకు వచ్చును. దీనిని Sebume అంటారు. మిగిలిన దేహ భాగముల నుండికన్న నుదురు, చెక్కిళ్లు, ముక్కు, ఎదురు రొమ్ముల నుండి ఈనూనె పదార్థములు ఎక్కువగా బయటకు వచ్చును. చెవి లోనుండివచ్చు ఈ నూనె పదార్థమును చెమటతోను మిగిలిన వస్తువులతోను కలియుటచేత గులిబిగామారుచున్నది. మలబద్ధకము ఎక్కువగుట చేతనే ఈనూనె పదార్థము కూడా యెక్కువగా వచ్చును.

పేస్ పౌడర్లు, అయిస్ క్రీములు, స్నోలు, సబ్బులు వాడుట వలన చర్మముయొక్క "స్థితిస్థాపకగుణము" తగ్గును. బిగుసుకొని పోవును. చర్మము నుండి బయటకు రావలసిన మలినములు నూనె బయటకురాదు.

కొందరకు నెక్కువగా చెమటపోయును. అర చేతులనుండియు ముక్కుమీదను నెక్కువగా పోయును. నాడీమండలములో లోపమేర్పడితే గాని ఈ లక్షణము కనుబడదు. మరికొందరికు చమట తక్కువగా పోయును. వీరికిమూత్ర మెక్కువగును. వయోగ్రంధి మూత్రపిండ సహాపగ్రంధి తక్కువగా పనిచేయుట వలన ఈలోపము కలుగును.

తేలిన సారాంశమేమంటే చర్మము చాలా ప్రధానమైన బహిష్కార్యావయము చర్మము మీద కనుబడు లోపములు చర్మమునకు సంబంధించినవి మాత్రమే కావు. దేహము మొత్తమునకు సంబంధించినవి. అందు వలన చర్మమునకు రాచినమందులవలనఆలోపములు పోవు దేహము శుభ్రపడదు. దేహములో పేరుకొన్న మాలిన్యాలు పోతేనేగాని యీ మచ్చలు పోవు. అంటే పేగులు ముందుగా శుభ్రపడాలి.

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు గారిచే వ్రాయబడిన వ్యాసమునకు

చలిజ్వరము అను వ్యాసమునకు ఖండన

కొల్లి రంగదాసు చౌదరి, డైరెక్టరు
శ్రీ కోడి రామమూర్తి నాయుడు, స్మారక యోగ వ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సాలయము,
కొల్లిపర, గుంటూరుజిల్లా

వేటపాలెం వాస్తవ్యులు. డా. పాలపర్తి నరసింహారావుగారిచే వ్రాయబడి జూన్ నెల ప్రకృతి పత్రికలో చలిజ్వరము అను శీర్షికక్రింద ప్రచురింప బడిన వ్యాసమును చూచి ఆశ్చర్యచకితుడనైతి. వారు ఎంత నేర్పుగ చికిత్స చేసినను చలిజ్వరము ప్రకృతి చికిత్సకు లొంగలేదనియు, 2-3 మాసములు గూడ సైం ప్రకారము జ్వరము వచ్చిన కేసులు వారి యనుభవలో కలవనియు, వ్రాసిరి. అందు వలన చలిజ్వరమునకు మూల కారణము ఆంగ్లేయవైద్య సిద్ధాంత ప్రకారము సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతమును నమ్మవలసి వచ్చుచున్నదనియు వ్రాసిరి. ఒకరోగము నకు సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతమును ఒప్పుకొనిన యెడల మిగతా రోగములకు మాత్రము సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతమును ఎందులకు ఒప్పుకొనగూడదో నా కర్థమగుట లేదు. వ్యాధులు మన చికిత్సకు లొంగనంత మాత్రముచేత సుస్థిరమైన మన ప్రకృతి సిద్ధాంతములను వదలుకొని సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతమును నిజ మనుట భావ్యమేనా?

కూనే మహాశయుడు సమస్తవ్యాధులు మన శరీరములో అన్యపదార్థ కూడిక వలననే కలుగు చున్నవని నిర్ధారణచేసి యుండగా మరల మనము తప్పుతోవనుపడి ప్రకృతి వైద్యమును పాడుచేయుట సమంజసమేనా? చలిజ్వరముగాని, తదితర వ్యాధులుగాని శరీరములో అన్యపదార్థము waste matter లేనియెడల దరికి చేరజాలవు. చలిజ్వరమునకు కూడా సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతము కారణము కాదనియు, శరీరములోని అన్య పదార్థమే కారణమనియు, శర్మ. కె. లక్ష్మణ్‌గారి సం

పాదకత్వము క్రింద వెలువడుచున్న లైఫ్ నాచురల్ జూన్ పత్రికలో "Malaria without mosquitoes" అనుశీర్షిక (దోమలు లేనిచోట మలేరియా) క్రింద వ్రాయబడిన వ్యాసములో ధృవపరచిరి, ఆవ్యాసములోని భావమును నీ క్రింద నుదహరించు చున్నాను.

బొంబాయి రాజధానిలో కార్వారుకు సమీపమున నొక గ్రామములో దోమలు లేనేలేవు. ఎందు వలన ననగా ఆగ్రామము ఒక ఎత్తయిన కొండప్రదేశము. ఆప్రదేశమున చలి జ్వరము లేదు. కాని ప్రతిసంవత్సరము సంవత్సరమునకొకసారి శ్రీరామ నవమి ఉత్సవములలో తప్పక చలిజ్వరము ఆప్రదేశమున సంభవించును. ఈ యుత్సవసమయములలో నొక మఠాధిపతి చుట్టుప్రక్కల గ్రామస్థుల నందరను ఆహ్వానించి విందుచేయుచు ఈవిందు 10 రోజుల వరకు నుండును. అమితాహార సేవనము వలననే అక్కడ ఈ చలిజ్వరము సంభవించు చున్నది. అమితాహారమువల్ల అతిథులయొక్క జీర్ణకోశ మలకోశావయవములు బాగుగా చెడిపోయి ఈ వ్యాధి సంభవించుచున్నది. అలోపతి వైద్యులు చలి జ్వరము అనీ పిలచు జ్వరమునకువలెనే యిక్కడ సంభవించు జ్వరమునకు కూడా జ్వరము వచ్చుటకుముందు వణుకుపుట్టును. చాలామంది రోగులు క్వైనైను తీసుకొందురు. కొందరు రోగులు ఆయుర్వేద మందులు వాడుదురు. ఈ శ్రీరామనవమికి వచ్చు ఈ మలేరియా జ్వరము ఉత్సవము ప్రతి సంవత్సరము జరుగుట యెలాగున తప్పదో యీ జ్వరము ఉత్సవ సమయములో మాత్రమే ఆ ప్రాంతములో వచ్చుట మాత్రము తప్పదు,

ఈ పై సారాంశమువల్ల మనము తెలుసుకొన్న దేమంటే చలిజ్వరమునకు కారణము దోమకాని, తదితర సూక్ష్మజీవులుకాని కారణముకాదని తేలుచున్నది ఈ చలిజ్వరమునకు సూక్ష్మజీవులే కారణమైనయెడల కార్వారుకు సమీప గ్రామములో శ్రీరామ నవమి యుత్సవ సమయములోనే యీ చలి జ్వరము వచ్చి తదితర కాలములో నెందుకు లేకుండా పోవుచున్నది. ఈ శ్రీరామ నవమి యుత్సవములలో నెక్కువగా తినుట వలన శరీరములో అన్యపదార్థముచేరియే వ్యాధి వచ్చుచున్నదని మనకు పైవ్యాసము వల్ల రూఢిగా నిర్ధారణ యగుచున్నది

నరసింహారావుగారు కెల్లాగును నుదహరించుచూ చలిజ్వరమునకు క్వైనైను వాడవచ్చునని నిరూపించిరి లక్ష్మీనివాసులగు సింగుగారిసి నుదహరించుచూ వేప బెరడు, లవంగములు కలపి తయారుచేసిన కషాయమునూ వాడవచ్చునని నిరూపించిరి. ఈ పైన నుదహరించిన వన్నియు ప్రకృతికి విరుద్ధము లే గదా! ఒక వ్యాధిలో మందులుగాని, పైన నుదహరించిన ప్రకృతి విరుద్ధములైన వస్తువులుగాని వాడుటకు వప్పుకొన్నయెడల తదితర వ్యాధులలో మాత్రము మందులు వాడుట సమంజస మేల కాదో? మందులు వాడుట సమంజసమేమో నాకంటెను అనుభవనీయులగు ప్రకృతివైద్యులే నిర్ణయింతురు గాక!

నా అనుభవములో చలిజ్వరమునకు క్వైనైను మొదలగు అనేక మందులు తిని నివారణగాక

నా వద్దకు వచ్చిన దీర్ఘరోగులకు ప్రకృతి చికిత్సచేసి 1, 2 వారములలో కుదుర్చగలిగితిని. నరసింహారావుగారు వారి చికిత్సా విధానములో జ్వరములేని రోజున ఆహార మిచ్చినట్లు వ్రాసిరి అది పొరపాటేమో నని నాకు తోచినది చలిజ్వర చికిత్సలో పూర్తిగా వ్యాధి నివారణ యగువరకు నుపవాసముంచుట మంచిదని నా యనుభవము వల్ల నాకు తోచినది. ఈ విషయమును అనుభవనీయులగు ప్రకృతి వైద్యులే నిర్ణయింతురుగాక!

ప్రకృతి వైద్య మను పేరుతో ప్రకృతివైద్యాలయములను, ఆరోగ్య సదనములను స్థాపించి మందులను, ఇంజెక్షనులను వాడుచూ ప్రకృతి వైద్యమును ధ్వంసము చేయకుండా ఉండగలందులకు నా సోదర చికిత్సకులను కోరుచున్నాను. అంత ప్రకృతి వైద్యము నందు నమ్మకము లేనియెడల ప్రకృతి వైద్యముచేయుట మాని యితర వృత్తులకు మరలుట సమంజసము.

గ్రాహం రొట్టె పెట్టెలు

(Graham Bread Boxes)

గ్రాహంరొట్టె అనగా పొట్టుతీయని గోధుములతో తయారు చేసిన పిండితో చేయబడు రొట్టె. ఇది కూనేమహాశయుడు చెప్పినరీతిని వేడిగాలిలో కాల్చినయెడల తొట్టివైద్యము చేయువారికిని, స్వాభావికాహారము తినువారికిని నుపయుక్తముగా నుండును. పులిసిన పిండితో చేయబడు రొట్టె నిషిద్ధము. ఈ రొట్టెను పులియనిపిండితో చేయుదురు కాన నియ్యది స్వాభావికాహారములలో నొకటిగా పరిగణింప బడుచున్నది.

చేయువిధము

గోధుములను బాగుగా ఎండనిచ్చి రాళ్ళు మొదలగు వాన్నిని తీసివేసి, గోధుమ లున్న వున్నట్లుగా మెత్తగా విసరవలెను. ఒక అర సోలెడు పిండిలో కొంచెము చల్లని మంచి నీరు (పురిసెడు) పోసి గట్టిగా కలిపి ముద్దగా చేసి, అయిదు, ఆరు గంటలు ఉంచి, తర్వాత రుబ్బురోటిలో వేసి, బండ (ఇనుపబండ మంచిది) తో గట్టిగా మర్దించి (ఒక అరగంట మర్దించిన పిండిలోనున్న జిగురు పదార్థము అనగా మాంసకృత్తు అనెడి పదార్థము, పిండిలో బాగుగా కలియును) తర్వాత ఒక కఱ్ఱతో చేయబడిన సానమీాద దళసరి అప్పడముగాచేసి (అరచేతిలో సగము దళసరి చాలును), పెట్టెలోని పెనముపైన నుంచి మూత వేయవలయును.

పెట్టె మనము మామూలుగా అన్నమువండు కొను పొయ్యిమీాద ఉంచబడును పెనము అడుగుననుండు గాలి వేడియెక్కి ఆ వేడిగాలి రొట్టెమీాదకు వచ్చుటచేతను, పెనము వేడి

గాలిచే వేడెక్కుట చేతను, రొట్టె కాలును. పదిహేను నిమిషము లయిన తర్వాత రొట్టెను తిరుగ వేయవలెను. దళసరినిబట్టి సుమారు 30, 35 నిమిషములలో రొట్టె బాగుగా కాలును. ఈ రొట్టెచుట్టును కొంచెము స్థలమున్న యెడల ఉరలగడ్డ, బీరకాయ, చిలగడదుంప, మునగకాడ, బెండకాయ, పొట్లకాయ మొదలగు కూరగాయ ముక్కలు ఉంచినచో, రొట్టెతోబాటు అవికూడ వానిలోనున్న నీటిలో బాగుగా ఉడుకును. ఇవి ఒకప్పుడు రొట్టెకంటె త్వరగా ఉడక వచ్చును. అట్టి స్థితిలో వానిని ముందుగా తీసివేయవచ్చును. ఇట్లు ఉడికిన కూరముక్కలు చాల తీపిగాను, రుచిగాను ఉండును. ఇట్లుడికిన ముక్కలు తిను వారికి, మామూలుగా నీళ్ళలో ఉడికిన ముక్కలు చప్పగా రుచిలేనట్లుగా నుండును. వీని రుచి తినువారికే తెలియునుగాని, వర్ణింప వీలులేదు ఈ రొట్టెతినిన, విరేచనముసాఫీగా నగును. బాగుగా నిద్రపట్టును. పొట్ట ఉబ్బినట్లుండదు. ఈ గ్రాహాము రొట్టెను చిన్నపిల్లలు రుచిచూచిన వదలరు. దీనికంత తీపియుండును. ఇది నమలిన గాని తినుటకు వీలులేక పోవుటచే, బాగుగ నమలవలసిన అవసరముండును. అట్లు నమలుట వలన పండ్లు గట్టిపడును. ఇట్లునమలుట పండ్లకు ఒక విధమైన కసరతు అని కూడ చెప్పవచ్చును.

గాలి యెక్కువ తగులకుండ మూతవేసిన సీనా రేకుపెట్టెలో (కాసులపేర్లు దాచుకొను పెట్టెవంటిదానిలో) ఈ రొట్టెను ఉంచిన యెడల, నాలుగు రోజులవరకు చెడకుండ నుండును. బాగుగ కాలి, పచ్చి ఏమియు లేకున్న యెడల ఇంకను యెక్కువరోజు లుండును. కొంచెము వెన్నరాచి ఈ రొట్టెను తినవచ్చును. ఈ రొట్టె శరీరారోగ్యమును తప్పక వృద్ధిచేయును. రుగ్మత రానియ్యకుండా కాపాడును. స్థూలకాయులు దీనిని రెండు పూటలు, ఒక సంవత్సరము తినినచో, తప్పక వారిశరీరముతగ్గిగట్టిపడును. శరీరములోనుండు అనవసరపుక్రొవ్వు కరగిపోవును. శరీరమున కొకవిధమైన పచ్చని కాంతికూడ వచ్చును. ఇది అంతయు అనుభవముతోనే వ్రాయుచున్నాము. ఈ పెట్టెలో ఏరకమైన పిండితో నైనను రొట్టెలు, బిస్కత్తులు చేయవచ్చును. ఈ రొట్టెలో ఉప్పు ఎంతమాత్రము కలుప నవసరము లేదు. అందుచేత సర్కీటుచేయు వారు ఎక్కడకైనను తీసికొనిపోయి అంటు సందేహము లేకుండగ తినవచ్చును.

ఇద్దరికి సరిపోవు పెద్దపెట్టె వెల రు 4—0—0
ఒకరికి సరిపోవు చిన్నపెట్టె వెల 3—0—0
దొరకుచోటు.—

ప్రకృతి కార్యాలయం, బెజవాడ.
ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, సత్యనారాయణపురం.

ముష్టి మైథునము

Dr రాచపూడి సత్యనారాయణమూర్తి.

(జూన్ నెల సంచిక తరువాయి)

వ్యాధి మధ్యమదశ

ఈ వ్యాధి (దురలవాటు) ప్రారంభమై, కొలది దినములు గడచినప్పటినుండియు, మలబద్ధకము ప్రారంభమగును ఈ దురలవాటుకు లోనైన దినమునుండియు, మలబద్ధము ఉండునని చెప్పినను చెప్పవచ్చును ఇది ప్రథమములో బయల్పడక పోయినను క్రమేపి తన స్వరూపమును బయల్పరచును. జీర్ణక్రియకవసరమగు రసముల లోపముచే నిట్లు ఏర్పడును చిన్న ప్రేవులయందస్వస్థతయైన యెడల నోరు జిగటగానుండి సంభాషించునపుడు నోటియందు ఉమ్మి తీగెలుగానుండుట గాంచవచ్చును పెద్ద ప్రేవులయందస్వస్థతయైనయెడల నాలుకపై తెల్లని పొర (పాచి) కమ్మి నోరు దుర్వాసనతో కూడియుండును ఒక్కొక్కప్పుడు నాలుక యిరు ప్రక్కల యందు నెర్రిగా పూచినట్లుండును ప్రేవుల యందు మలము ఎక్కువ కాలము నిల్వలో నుండుటచే మలము నందలి ద్రవరూపమైన మాలిన్యము మూత్రపు సంచిలోనికి పీల్చుకొనబడును ఇట్లు పీల్చుకొనబడిన మాలిన్యమును నిదివరకే బలహీనము చెందిన మూత్రపు గ్రంథులు తమ యందలి అన్యపదార్థమును బహిష్కార ద్వారము ద్వారా వెడలింప జాలక పోవుటచే అట్టిఅన్యపదార్థము ఊర్ధ్వ ముఖము గా నెట్టి వేయబడి చర్మము క్రింద చేర్చును. చర్మము కటువుబారి దుర్వాసనతోగూడి యుండును ఇట్టితరి నాడీమండలము గూడా క్రమేపి చెడుచుండును. రోగి బలహీనము చెందియుండుటచేతను మనస్సునందు నెక్కువ ఆలోచన యుండుట వల్లను బహిష్కార అవయవములు వాటి క్రియలకు ప్రేరేపించినప్పుడు వెంటనే మలమూత్ర విసర్జన చేయదు ఇట్టితరి మూత్ర నిరోధము వలన దేహము నందలి ఉష్ణముచే మూత్రము వాయురూపమును పొంది యితర అవయవములను పాడుసేయును మఱి యుమూత్ర నిరోధమువలన మూత్రమునందలి పచ్చని అణువులు వాయువుతో కలియని కారణముచే మూత్రపు సంచియందు రాయిగా నేర్పడును అవియివి యననేల! యిట్టి దురలవాటుకు లోనైన వారి శరీరమందు అనేక వ్యాధులు ఒకటి వెంట నొకటి ప్రవేశించి యిహపర సౌఖ్యములకు దూరము సేయును ఇట్టి వారికి స్వభావసిద్ధమైన దృష్టిమారి వికృతదృష్టి యేర్పడును. ఇట్టివారు ఎల్లప్పుడు ఏకాంతముగా నుండ వాంఛింతురు బిందు స్రావము అనగ స్రవించుచుండును అట్లు స్రవించు నింద్రియము నీటివలె నుండు క్షీణ శుక్రమై యున్నది. కొందరు తలితండ్రులు తమ కేర్పడు సుఖరోగములను మందు వైద్యముచే అణచియుంచుకొనుటవల్ల రోగప్రవణత యేర్పడి యిట్టి దురలవాట్లకు లోనగునట్టి సంతానమును ఒడయుచున్నారు

ఇందేర్పడు మూర్ఛ లక్షణములు

మూర్ఛ రాబోవుముందు గుండెలలో నొప్పి కల్గును పాలు మాలిక యుండును బద్ధకముగా తోచును చెమట గట్టిగా నుండి యెక్కువగా పోయును వాంతి వచ్చినట్లుండి కొలది నిముషములకు మూర్ఛవచ్చును. కను బొమలు ముడుచుకొని యుందురు. ఆకాశ వర్ణమును సరిగా చెప్పజాలక పోదురు. ఎక్కువగా నిట్టూర్పులు విడచుచుందురు. నాడి మందగించి యుండును. ఈ లక్షణములలో

ఏవో కొన్ని కనుపించి మూర్ఛ వచ్చును. మూర్ఛ వచ్చినప్పుడు ఒడలు తెలియక ప్రక్కకు నొరగుదురు నోటి వెంట నొంగ వెయుదురు చేతులు, కాళ్ళు, కొంకరలు పోవును. గురక యుండును ఈ వైపుకు ఆ వైపుకు పొర్లుదురు. కను తెరచుకొనిగాని మూసుకొనిగాని యుందురు ఒక్కొక్కప్పుడు కనుగుడ్లు త్రిప్పుదురు ఒక్కొక్కప్పుడు కనులు తెరచుకొని భయంకర దృష్టి యేర్పడును నోరు మూసికొని పండ్లు కొరుకుదురు. ఇట్టి తఱి కొందరు నాలుక కొరుకుకొందురు. నోటి వెంట విశేషముగా నురుగుండును. కాలు చేతులు వంచినను వంగవు. గుప్పిలి బిగబట్టి యుందురు. తల యిరు ప్రక్కలకు త్రిప్పుచుందురు. కాళ్ళు నేలకు వేసి బాదుటకూడా కద్దు ఇది మరల తెలియునప్పుడు ఆవలింతలు ఎక్కువగా నుండును. మూర్ఛతో కొంతకాలము గడపిన తరువాత ఒళ్లు తెలసి 10 నిమిషములు మాటలాడి మరల నిదురించుట కూడా గలదు. కొందరియందు అరగంటకే యొడలు తెలియును. మఱికొందరియందు 2-3 గంటలు గడపినగాని యొడలు తెలియదు. మూర్ఛవచ్చినప్పుడు శరీరము చల్లగా నుండును. (సశేషము)

గామా

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత మల్లయుద్ధ ప్రవీణుడ— గామాకు ఇప్పుడు 62 వత్సరాలు.

ఇంచుమించుగా అత డిప్పుడు ప్రపంచంతో జోక్యం తగ్గించుకొని లాహోరుకు సమీపంలో నున్న తేరవీ నదీతీరాన ఒక చిన్న తోటలో నివసిస్తున్నాడు అక్కడే కాయగూరలు, పండ్లు పండించుకొంటూ కాలం గడుపుతున్నాడు. చింత తోటను పెంచడంలో అతనికి చాలా సరదా !

గామా ఇలా ప్రపంచంతో జోక్యం తగ్గించుకొని దూరంగా ఉండటానికి మరో కారణం కూడా యున్నది అతనికి గల ఒకే ఒక కుమారుడు—14 వత్సరాల వాడు మరణించాడు. ఈ విషాదం ఏనుగంత వ్యక్తిని ఎలుకపిల్లను చేసి యూరుకొంది

గామా అసలు పేరు గులాం హుస్సేన్ ఈ వయస్సులో కూడా ఇంకా నా చేతులతీట అణగలేదు— ఎవరైన కుస్తీపట్టే మగవాడుంటే లంగోటి కట్టి గోదాలోకి దిగుతాను- సవాల్ అర్థిటాడు గామా !

ఎప్పుడో యూరపియన్ మల్లయుద్ధ ప్రవీణుడు జెబిస్కోను పరాజితుణ్ణి చేసిన తరువాత మళ్ళీ గామా ఎవరితోను తలపడ లేదు.

మల్లయుద్ధాన్ని గూర్చి, శరీరపోషణను గూర్చి ఏదైనా చెప్పమంటే గామా ఇలా అన్నాడు. "శౌర్యానికి కాలం కాదిది. దానితోపాటు మల్లయుద్ధ ప్రవీణత మృగ్యమవుతోంది. ఇప్పుడేమున్నది? ఎక్కడ చూచినా,తుపాకులు టాంకులు విమానాలు- వెనుకటి రోజుల్లో మానవశక్తి మానవశక్తిని ఎదుర్కొనేది ఇప్పుడు మానవుడు మరలను, యంత్రాలను ఎదుర్కోవలసి వస్తోంది ఈ సమయంలో మల్లయుద్ధావశ్యకత, కనిపించడంలేదు."— శరీరపోషణను గూర్చి చెపుతూ గామా అన్నాడు— మానవుడు అవినీతికి పాల్పడటం వల్లనే ఆరోగ్యభాగ్యాన్ని కోల్పోతున్నాడు దండాలు, బస్కీలు, వ్యాయామం మామూలుగా మంచి ఆరోగ్యాన్ని శక్తినీ ఇవ్వగలవు లేదా ఏదో వ్యాయామం ప్రతివ్యక్తికీ చాలా అవుసరం ఆరోగ్యభాగ్యం ప్రతివ్యక్తికీ జన్మహక్కు.

Printed by Mr I V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr. P VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. P. I C. No K 6—550



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

సెప్టెంబరు

1945



సంవత్సర చందా

రు 3-0-0

బెజవాడ

విషయసూచిక



నారిసెట్టి హనుమయ్యగారి వర్ధంతి

1945 సంవత్సరము ఆగష్టు 9వ తేదీని వైభవముగా యథాప్రకారముగ జరిగెను. 1919 సంవత్సరము ఆగష్టులో ప్రకృతి పత్రిక మొదటి సంచిక వెలువడినది. 26 సంవత్సరములు గడిచిపోయి 27వ సంవత్సరము ప్రారంభించినది. ఇంతవరకు ప్రకృతి పత్రిక ప్రచారమే కాకుండా ప్రకృతి గ్రంథప్రకటనము, ప్రకృతి బోధన తరగతులు, ప్రకృతి వైద్యప్రచారము, ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు ద్వారా జరుగుచున్నవి. నారిసెట్టి హనుమయ్యగారు తలపెట్టిన ఆధ్యాత్మిక విద్యా ప్రచారము, విరామములు, కేంద్రచికిత్సాలయము నగరమునకు ఆర్థికాల తోడ్పాటు లభించినంతనే నిర్వహించవలయునని తీవ్రముగా ఆకాంక్షించుచున్నాము. ఒక కేంద్ర చికిత్సాలయము, ఒక కేంద్ర వైద్య విద్యాలయము స్థాపించుటకు ప్రయత్నించుచున్నాము. మాత్రమే ప్రస్తుతము మేము చెప్పుచున్నాము. హనుమయ్యగారి మిత్రులు, వారి అభిమానులు, అభిమానముగల వారెల్లరును మాకు తోడ్పడవలెనని కోరుచున్నాము.
9వ తేదీ ఉదయము 10 గంటలకు స్త్రీ పురుషులు ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు భవనమునకు వచ్చిరి. హనుమయ్యగారి స్నేహితులగు దూది శ్రీ వెంకయ్యగారు ప్రార్థన చేసి హనుమయ్యగారి జీవితము వారి సాధనను గురించి చెప్పి వారి ఆత్మకు శాంతి కలుగుగాక యని భగవానుని ప్రార్థించిరి. 11 గంటలకు అందరకు ఫలాహార భోజనము పెట్టబడెను.

సుఖసంసారమునకు ఇంకొక పూలమాల

త్రిలింగ పత్రిక నుండి

గ్రంథకర్త శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు "ప్రకృతి" "ది ఇండియన్ నేచురోపత్" పత్రికలకు సంపాదకులు బెజవాడ యందలి "ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు" అధ్యక్షులు. ఆంధ్రదేశమందేగాక అఖిలభారతమందు పేరెన్నికగన్న "ప్రకృతి చికిత్సా"వాదులు, నిపుణులు. దాంపత్యజీవితము సుగమమగుటకు ఉపాయములను తెల్పుచు ధర్మమునకు వెలిగాని పద్ధతిని స్త్రీ పురుషుల స్వేచ్ఛాజీవితములవలన సుఖసంసార యాత్రాప్రాప్తి యెట్లు కల్గునో చక్కగా నిరూపించుటకు శక్తివంచన లేకుండ ఈ గ్రంథరచనయందు కృషిచేసినారు. వీరు తమ వాదములకుదాహరణముగా వాత్స్యాయనాది ప్రాచ్యపండితులనేగాక పాశ్చాత్యశాస్త్ర విశేషములున్నూ ఉదహరించినారు. పాశ్చాత్య విద్యా వ్యామోహితులైన ఆధునికులు కొందరు ఇట్టి విషయములగూర్చి దేశభాషలలో రచియించుటకుగాని, ప్రసంగించుటకుగాని, సిగ్గుపడుటయు, అసహ్యించుకొనుటయు కలదు. కాని, దేశభాషావశ్యులగు శ్రీ వెంకట్రామయ్యగారు ఇట్టి విషయమును పచ్చిగాలేని మృదువైన భాషలో చక్కగా అర్థమగునట్లు స్పష్టముగా రచియింపగలిగిన వీరి నేర్పు మెచ్చుకొనదగినది. అసలీగ్రంథము శుద్ధలౌకికమైనది. ఈ సందర్భమున వీరు చెప్పవలసిన దేదియు మొగమోటపడి వదలలేదు. నూతన దంపతులు ప్రతివారున్నూ చదువ తగినది. నూత్నదంపతుల నాశీర్వదించుచు బంధువులు స్నేహితులు వెండి బంగారపు వస్తువులు చీనిచీనాంబరములు బహుమతులుగా నిచ్చుటకన్న ఈ గ్రంథరాజము నొసంగుచో నిజముగా వారి శ్రేయః ప్రేయములకు మూలమైన "సుఖసంసారము"ను ఆశించినవారగుదురు.

ప్రణయలీల

చాలా భాగము అచ్చయినది. గ్రంథము డిశెంబరు 1వ తేదీ నాటికి అచ్చు పూర్తి అయి బైండింగుచేసి పంపగలమని నమ్ముచున్నాము. కొద్ది ప్రతులే అచ్చువేయుచున్నందువల్ల కావలసినవారు వెంటనే దరఖాస్తు చేసుకొనుట మంచిది. గ్రంథములో అనేక చిత్రపటములుండును. మంచి తెల్లకాగితముమీద అచ్చువేయుచున్నాము.
వెల యెంతయ్యేది చెప్పలేము. మూడు రూపాయలకు మించి ఉండదు. కావలసినవారు ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడకు మనియార్డరుల పంపవచ్చును.

సంవత్సర చందా రు 3—0—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 27 ‖ బెజవాడ, సెప్టెంబరు 1945 ‖ సంచిక 9

విజయము

ప్రపంచమును ఆరుసంవత్సరములు పీడించిన యుద్ధము గట్టెక్కింది. మన పత్రిక యీ యుద్ధం మూలకముగా నామ రూపములు పోగొట్టుకోకుండా బ్రతుక గలుగుట నిజముగా మనకుకూడా విజయమే. ఈనెలనుండి పత్రిక 28 పేజీలు వేస్తాము. యుద్ధకాలములో ఉద్యమమునందు అభిమానముంచి పత్రిక నిర్విఘ్నముగా సాగుటకు తోడ్పడినవారికందరకును మాధన్యవాదములు.

ఉద్యమమునకు అంతరాయము రాకుండా కాపాడిన జగద్ధాత్రికి మా జోహారులు.

పత్రిక పేజీలు పెంచుటవలన పూర్వముకన్న నెక్కువ విషయములు వ్రాయుటకు వీలున్నది యుద్ధము కారణముగా తమ లేఖినిని మూలనుంచిన మావిలేఖరులు తిరిగి ఉపయోగకరములైనట్టియు, శాస్త్రీయమైనట్టియు, చికిత్సా సంబంధమైనట్టియు, వ్యాసములను వ్రాసి పంపగోరెదము ముఖ్యముగా రోగనివారణ వృత్తాంతములు కావలెను అందులో రోగిపేరు, చిరునామా, రోగము నయముచేసిన వారిపేరు మొదట పేర్కొనవలెను. తరువాత వ్యాసమంతటిలోను ఈ రెండుపేర్లు ప్రసక్తి రాకూడదు ఏయేచికిత్సా ప్రక్రియలు చేసినదీ యేప్రక్రియ యెలాపని చేసిందీ ఆయాప్రక్రియలు ఎన్ని యెంతసేపు చేసిందీ, తీసికొనిన ఆహారముయొక్క పరిమితి ఆయా వస్తువుల వివరము అవలంబించిన వ్యాయామము పద్ధతులు వివరముగా వ్రాయవలయును ఒక్కసారి ఒకరోగ నివారణవృత్తాంతమును చదివినవారు అట్టిరోగము వచ్చినవారికి తిరిగివైద్యము చేయవలసివస్తే ఆవ్యాసము సంపూర్ణముగా తోడ్పడేటట్లు వ్రాయాలి ఉపోద్ఘాతము పెంచకూడదు. స్వస్తివాక్యములుకూడా పెంచకూడదు. రోగనివారణ వృత్తాంతములో ఈ గొడవ చాలా యెక్కువగా ఉంటున్నది వైద్యుణ్ణి గురించి చికిత్సాలయాన్ని గురించి వ్రాతలో నేమీ యుండకూడదు మీకెంత కృతజ్ఞత ఉంటే వైద్యుణ్ణి, చికిత్సాలయాన్ని ధనముచేత స్తోత్రాలచేత తృప్తిపరచండి దాన్ని పత్రికను ఎక్కించవద్దు

యుద్ధం పోయిందన్న మాటేగాని మామూలు పరిస్థితులు ఏర్పడుటకు ఇకా చాలా కాలము పట్టునట్లు తోచుచున్నది ఈలోపుగా పత్రికచందాదారుల సంఖ్య చాలా పెరగవలసి ఉన్నది అందుచే మీరందరును యథాశక్తిని కృషిచేసి మన ఉద్యమ విజయానికి తోడ్పడాలి.

సుఖరోగములు

1-వ భాగము

ఆంగిరసుడు

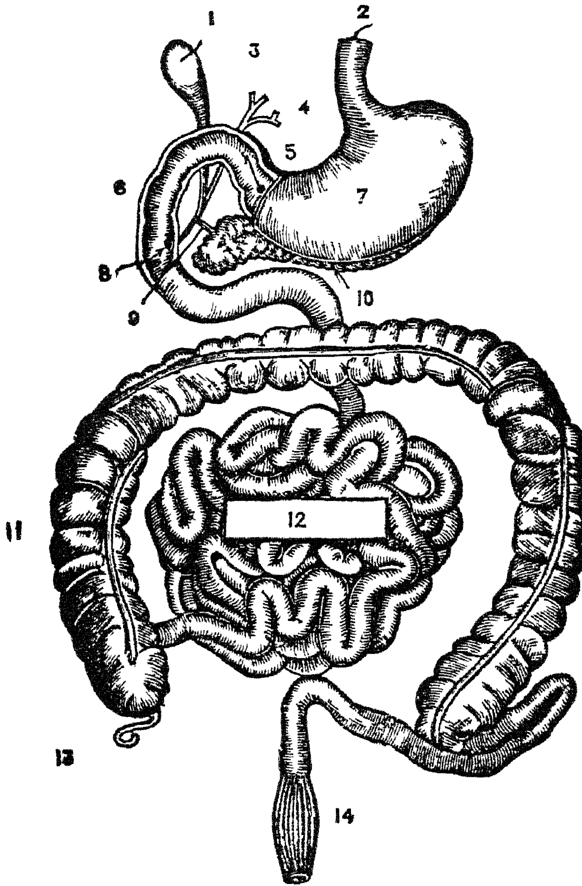
మలబద్ధకము

ప్రపంచకములో ఉండే మానవులను పీడించే రోగాలన్నిటికీ మూలకందముగా మలబద్ధకాన్ని పేర్కొనవచ్చును స్త్రీలకువచ్చే అసంఖ్యాకమైన రోగాలలో మలబద్ధకము ప్రాతిపదికగా ఉంటునేఉన్నది స్త్రీలకువచ్చే హిస్టీరియా, మూర్ఛ అనే రోగాలలో కూడా మలబద్ధకము ఉండనే ఉంటున్నది. గర్భాశయస్థాన భ్రంశానికి ప్రేగులనుండి వెడలిపోక ప్రేగులలో నిలిచిపోయి బరువై గర్భాశయమును పీడించు మలమే కారణమని మనకు తెలియుచున్నది అకస్మాత్తుగా కలిగే మూర్ఛలలో ప్రేగులలోని మలముకారణముగా కనబడుచున్నది. జాగ్రత్తగా మలాన్నంతా ఎనిమాతో కడిగి వెలువరించినంతనే అట్టిరోగులకు తెలివి కలుగుచున్నది శ్వేతకుసుమము, ముట్టుకుట్టునొప్పి, ఆర్తవన్యూనత మొదలగు వానిలో మలకోశములో నిలిచి ముగ్గి వేడెక్కిన మలమే కారణముగా మనకు గోచరించును.

ప్రసవకాలములో తరుచుగా వస్తూయుండే గుర్రపువాతము అనేవ్యాధికికూడా మలబద్ధకమే కారణముగా కనబడుచున్నది. అదివరకు ఉన్న మలబద్ధకము నయమైనంతనే పురుషులలో కాన్పించే శుక్లనష్ట వ్యాధికూడా నయమగుతుంది వెన్నలోపోటు, నడ్డిపడిపోవడము, ఊపిరిపట్టు, మెడనొప్పి, తొంటినొప్పి మొదలగు వ్యాధులలో కూడా మలబద్ధకముపోయి ప్రేగులు చల్లబడినంతనే ఆయాబాధలు ఉపశమించుచున్నవి.

చీడ, తీట, చుండు, పేనుకొరుకుడు, కరపాణి, తామర, ఏనుగుగజ్జి మొదలగు చర్మవ్యాధులన్నియు, మలమూత్రములు సరిగా వెడలిపోనందుననే కలుగుచున్నవి ఉబ్బసము, రొప్పు, రొంప, జలుబు, మొదలగు వ్యాధులందెల్ల శ్వాసకోశములు ఆరోగ్యముగా నుండుటయు జీర్ణావయవములే తిన్నగా పనిచేయక అజీర్ణము మలబద్ధకముచే రోగి బాధపడుచుండుటయు ఆహారనియమాదులవలన అజీర్ణము మలబద్ధకము నయమైనవెంటనే ఆయావ్యాధులు అదృశ్యమగుటయు, మనకు అనుభవములో ఉన్నది. వికారము, వాంతి, తలతిరుగుట, తలదిమ్ము, తలనొప్పి, మొదలగు వ్యాధులందెల్ల మలబద్ధకమే కారణముగా ఉంటున్నది శ్రద్ధగా మలమును వెలువరింతుమేని పై వ్యాధులును కాన్పింపకుండా పోవుచున్నవి. నిద్ర లేకుండుట, మితిమీరిన నిద్రయీ రెండింటికిని మలబద్ధకమే కారణముగా ఉంటున్నది. అకాలములోనే తలనెరియుట, అకాలములోనే బద్ధకము వార్ధక్యచిహ్నములు కనబడుట మలబద్ధకము పోయినంతనే రూపుమాసిపోవుచున్నవి వెంట్రుకలు తిరిగి నల్లబడుచున్నవి నూతన ఉత్సాహము, శక్తి, యుక్తులు లభించుచున్నటుల బెనిడిక్టులస్టు మొదలగు ప్రకృతిశాస్త్రవేత్తలు తెలుపుచున్నారు క్షయ మధుమేహము, పక్షవాతము, మూర్ఛ, ఉన్మాదము మొదలగు వ్యాధులు అన్నిరోగములకు చివరదశగా వచ్చును. ఇట్టి వ్యాధులందెల్ల జీర్ణావయవములును చిన్నప్రేగులు మాత్రమేకాక పెద్దప్రేగు, మలాశయము మిక్కిలిగా చెడి

ఉండుట మనము చూచుచున్నాము ఓపిక పట్టి దీర్ఘకాలచికిత్సతో జీర్ణావయవములను తిరిగి ఉజ్జ్వలింపచేసి ప్రేగులు, మలాశయముల యందలి మాంద్యమును పోగొట్టి అజీర్ణమును మలబద్ధకమును కుదిర్చిన యెడల పైన పేర్కొనిన క్షయాది వ్యాధులు నెమ్మదిగా అంతరించుట అనుభవైకవేద్యమే



జీర్ణయంత్రము

1 చేదుకట్టు, 2 ఆహారనాళము జీర్ణకోశముతో కలియుచోటు, 3 - 4 పైత్యవాహిక, 5 జీర్ణకోశము ప్రథమాంత్రము కలియుచోటు, 6 ప్రథమాంత్రము, 7 జీర్ణకోశము, 8 మధువాహిక 9 వృక్కకము 10 ప్లీహము 11 పెద్దప్రేగు, 12 చిన్నప్రేగులు, 13 క్రిమికకీనిపైది లంబిక, దీనికి దిగువగానే చిన్నప్రేగులలోనుండి పెద్దప్రేగులలోనికి మలము చేరును 14 పురీషనాళము

అందువలననే అసంఖ్యాకములగు రోగములకు మూలకారణమైన మలబద్ధకమును గురించి యిచట కొంచెము ప్రస్తావించెదను. వాగ్భటుడు కూడా 'నాఽజీర్ణేన వినా రుజః, సర్వే రోగా మలనశాః' అన్నాడు ఆయుర్వేదములో చెప్పబడిన చికిత్సా ప్రక్రియలలో కూడా చాలా భాగము శోధన కొరకే ఉద్దేశించబడినవి

మనము తినినదెల్ల ఆహారనాళము వెంట జీర్ణకోశములోనికి చేరుకొనును అది అక్కడనున్న జీర్ణరసములతో కలియును ఇంతేకాక ప్రేగులలో గఱుకుగా నుండు పొరలున్నవి. జీర్ణకోశమునందు కలిగే సంకోచ, వ్యాకోచముల వలన తినిన ఆహారము బాగుగా పిసుకబడును. మరియు కలుపబడును. ఈ రెండు క్రియల వలనను ఆహారము పాకముగును దీనిని జీర్ణాశయము క్రిమక్రిమముగా ప్రథమాంత్రము లోనికి నెంటివేయును అచటనుండి పైత్యరసముతోను, వృక్కకములోని మధురరసముతోను కలిసి యింకను బాగుగా పక్వమగును. జీర్ణమండలము నందంతటను వ్యాపించియున్న శోషరసవాహికలయొక్క సన్నని కేశనాళికలలోనికి ఇందుతయారైన అన్నరసము పిండివేయబడును ఈ అన్నసారమునకే రస మనియుపేరు ఇట్లు పిండగా మిగిలిన పిప్పి ఆంత్రిముఖ కవాటముగుండా చిన్నప్రేవుల లోనికి వదలివేయబడును. అచ్చటనది యింకను తీవ్రమైన జీర్ణరసములతో కలియును. చిన్నప్రేగులలోనుండియును, శోషరసవాహికలు ఆహారసారమును స్వీకరించును, కాగా శేషించిన పిప్పి చిన్నప్రేగులలోనుండి పెద్దప్రేగులోనికి ఆంత్రి కవాటము Ileo caecal valve గుండా పైప్రేగులలోనికి లంబికకు

కొంచెము ఎగువగా చేరుకొను అంతట నాపిప్పి క్రిమిక యుండలి ఎరగ్రని రసముతో కలిసి ఊర్ధ్వముఖముగా నడచి అచటనుండి కుడినుండి ఎడమకు నడచును అచటనుండి ఒకవంపు తిరిగి దిగువకు అధోముఖాంతరము కంట నడచును పెద్దపేగులలోకూడా జీర్ణ రసములు [illegible]వి. ఆ రసములతో కలిసి శేషించిన పిప్పి పక్వమై అందలి రసము తిరిగి శోష రస వాహికలచే స్వీకరింపబడును ఇంకనూ శేషించిన మలము మలాశయములోనికి పోయి అచటనుండి వె[illegible]

మనము తినిన ఆహారపదార్థముల యందు తగినంత పిప్పిపదార్థము లేని యెడల ఆహారము పైనుండి క్రిందకు నడచుట ఆలస్యమగును. జీర్ణకోశము, పేగులు మొదలగు వానియందు ఉండవలసిన దానికన్న నెక్కువ కాలము నిలవఉండును. అందది మురిగి పేగులందలి పాటవమును చెడగొట్టును అందువలన మలబద్ధకమేర్పడును ఆహారమందు సరిపోయినంత పిప్పి పదార్థ మున్నప్పుడును పిండి, చక్కెర మొదలగు పదార్థములు తినవలసినంతమాత్రమే తినినపుడును, అన్నమునుండి గంజీ, కూరలనుండి అందలిసారము పిండివేయక వానితోనే చేరి యున్నపుడును, ఆహారము పేగులలో నెంతకాలము నిలవఉండవలెనో అంతకాలమే నిలవయుండును మలబద్ధకముండదు అజీర్ణముండదు అవసరము మాలిన తిండి తినినపుడును, అవసరములేని పదార్థములు తినినపుడును, ఆకలి వేళ భోజనము చేయనపుడును, ఆకలి లేనపుడు భుజించినను, గూడా జీర్ణకోశ వ్యాధులును, మలకోశవ్యాధులునుకూడా కలుగును

సైకోపతీ

(సత్యమ్)

కల్పితమగు పుక్కిటి పురాణములకన్న ప్రత్యక్షముగా జరుగు కథలే వినటానికీ, చూడటానికీ చాలా రమ్యముగా ఉంటాయి మనము భావించే దానికీ జరిగేదానికీ యేమీ సంబంధము లేదనుకొంటాము దేని కది వేరే అంటాము కొంచెము ఆలోచిస్తే పైన చెప్పినవాటికి సంబంధమున్నట్లు తోచకపోదు ప్రత్యక్షముగా జరిగిన విషయములను తూ, చా, తప్పకుండా చెప్పటయే ఈ వ్యాసకర్త ముఖ్యోద్దేశము ఈ విషయములో సందేహము ఆవంతయు లేదు సందేహమున్న చదువరులు వ్యాసకర్తతో ప్రకృతి పత్రికా సంపాదకుని ద్వారా ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములు జరుపుకొనవచ్చును.

పాఠకలోకమునకు ఉపయోగము కలుగుతుందను అభిప్రాయముతో యీ వ్యాసముల వ్రాస్తున్నాము అనవసరమనితలచిన ఈచదువరులు సంపాదకునికి వెంటనే తెలియచేస్తే ఈ వ్రాతలకు ఇంతటితో స్వస్తి చెపుతాము.

మొండిరోగమని అన్ని వైద్యాలవారు వదలివేసిన అతిమూత్రము సహితము ఎంత తేలికగా కుదిరినదీ ఈ సంచికలో తెలుసుకొందాము ఈమెది గుంటూరుజిల్లా తెనాలి తాలూకా ఉపాధ్యాయుని భార్య వయసు షుమారు 35 సంవత్సరములు. 1941 సంవత్సరము జూన్, జూలై నెలలలో జరిగిందీ కథ

జిహ్వాకు, గుహ్యామునకు సంబంధముంటుంది జిహ్వాచాపల్యము గుహ్యాచాపల్యము తోడుగానే ఉంటాయి ఒకటి ఉంటే రెండవది తప్పకుండా ఉన్నదన్నమాటే.

మిగిలిన యన్నిరోగములవలెనే ఆహారవిహారములలోని దోషములవలెనే అతిమూత్రము పుట్టుతుంది వెన్నుమీద లేచిన పుండును రాచపుండు అంటారు ఎదురురొమ్ములమీద లేస్తే రొమ్ములకురుపటంటారు. కుడి- ఎడమల తేడాయేగాని రెండునూ ప్రమాదకరమైనవేను

దేహములో నేఒకచోట పుండుపుట్టినా ఆ భాగము మాత్రమే కుళ్లినదని భావించరాదు దేహము మొత్తమంతా చెడే ఉంటుంది ఆ ఒకభాగమునకే చికిత్స చేసి మిగిలిన భాగమునంతనూ అట్లనే ఉంచుట శుద్ధ శాస్త్రహీనము

ఈమెకు రాచపుండు పుట్టినది రాజవైద్యాలు భూతవైద్యాలు అన్నీ అయినాయి తెనాలిలోని సుప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద, ఆలోపతీ హోమోపతీవైద్యులు బ్రతకదని వదలివేశారు. చుట్టాలు నిరాశచెందారు యావజ్జీవమ్ తావత్ చికిత్సగదా అని ప్రకృతివైద్యము చేయిద్దామనుకొన్నారు కారులో యెక్కించారు గమ్యస్థానము చేరుతుందో లేదో నని చుట్టాలందరు భయపడ్డారు, కాని అటువంటిదేమీ జరుగలేదు. సుఖముగానే చేరింది కులాసాగా ఉన్నది ఒకవారం గడచి. తరువాత సంభాషణ.

నేను - ఏమమ్మా నీపేరేమిటి ?

రోగి - వల

నేను - బాధయెక్కడ ?

రోగి.- వీపుమీద.

నేను,- అక్కడేనా ?

రోగి.- ఒళ్ళంతటా.

నేను,- మంటలు కూడానా ?
రోగి - పోట్లు కూడా
నేను - ఏవేళటప్పుడు ?
రోగి,- రోజల్లా
నేను - సరే (లేనివాటికన్న మంటలు. పోట్లు ఉన్నపుండ్లు త్వరిగా నయమవుతాయి)
రోగి - నయమవుతుందా ?
నేను.- తప్పకుండా
రోగి.- వాళ్ళు కాదన్నారే ?
నేను - వాళ్ళకు అంతవరకే తెలుసు
రోగి.- ఎప్పటికి ?
నేను - నీవు ఎప్పుడనుకుంటే అప్పుడే ?
రోగి - చతురా ?
నేను.- కాదు నిజమే.
రోగి - ఎట్లా ?
నేను - రోగమొకశిక్ష ఈశిక్ష నాలుగురోజుల పాటుండి పోతుంది మళ్ళీ మామూలు స్థితివస్తుంది. ఆహార విహారములలోని లోపముల వలన ఈ శిక్ష పడుతుంది ఆలోపముల సరిచేస్తే రోగముపోతుంది.
రోగి - ఎట్లా ?
నేను - మనసులో కలిగిన కోరికలే భౌతికముగా వ్యక్తమవుతాయి చెడుపనులు చేయకుండా ఉండాలంటే చెడుకోరికలు పుట్టకుండా చూచుకోవాలి ఒకవేళ కలిగినా మనసులోనే బుద్ధి చెప్పుకోవాలి ఎవరిరోగాన్ని వారే నయము చేసుకొంటారు. దేహానికే ఆలక్షణమున్నది

తోవచెప్పటమే వైద్యునిపని చేయవలసింది రోగియే పైమాటలనమ్మి సరిగా చేశాడా రోగము నయమగుతుంది. లేదా లేదు.

రోగి- ఏంచేయమంటారు?
నేను- జిహ్వను కట్టంది రోగము నయము కాదు మనసును కట్టంది జిహ్వ స్వాధీనముకాదు
రోగి- ఎంతకాలము?
నేను- ఎంతకాలము బ్రతకదలచుకుంటే అంతకాలమూ?
రోగి- సరే
నేను- ఎట్లా?
రోగి- దేహానికే మోసము వస్తున్నపుడు కట్టక యేమిచేస్తాను బ్రతికిఉంటే బలుసాకు తినోచ్చు
ఆమెకు- నలుబదిరోజులకు పుండు మానింది మూడు నెలలపాటు చికిత్స పొందింది. బ్రతికి ఉన్నంతకాలము వరి అన్నమును తెల్లవంచదారను ఏ ట్టవని ప్రమాణము చేసింది. అట్లా జరుగుతోంది

నమ్మకముండి ఆచరించుటచేత ప్రకృతి వైద్యులు సహాయము దున్సాధ్యమని భావించిన పక్షవాతము, చెవుడు ఎట్లాపోయినదీ తెలుపుట అప్రస్తుతము కాదనుకొంటాను. 1944 సంవత్సరము ఫిబ్రవరి నెలలో జరిగిన దీనింగితి చెప్పినసంగతి వివరకపోవుటచేత కాగితముమీద వ్రాసి చూపాము వీరిది కృష్ణాజిల్లా గన్నవరము తాలూకా పేరు శి రెకిథ మాత్రము యథాతథాగా జరిగినదేను. అతిశయోక్తియేమీ లేదు.

గుహ్యాచాపల్యముచేత ఈ రోగమువచ్చినది. మెదడునకు అవసరమైన రక్తము అందక పోవుటచేత మెదడునకు సంబంధించిన పాంక్షవ పుట్టినది నాడీమండలములో కలిగిన ఉద్రేకమువల్ల పక్షవాతము వచ్చినది. నడవలే

కుండా పోయినాడు మూతిబాగా వంకరపోయి నది మాటతొణుగుపడింది ఈదశలో బండి మీద తీసుకొనివచ్చారు అప్పుడు జరిగిన సంభాషణము

చెప్పితే వినబడకపోవుటచేత ఈ భాగాన్నంతనూ కాగితముమీద వ్రాసి కనబరచాము

రోగి- నాగతేమిటి ?

నేను- బ్రెయిన్ ఎనేమియా

రోగి- అంటే ?

నేను- మెదడునకు సంబంధించిన పాండువ

రోగి- ఎందుకు వచ్చింది

నేను- మెదడునకు సరిగా రక్తము పోకపోవుట చేత

రోగి- ఎందుచేత ?

నేను- అతిసంగమమువలన వస్తుంది

రోగి- నిజమేను అసలునయమగుతుందా ?

నేను- తప్పకుండాను

రోగి- ఏమిచేయమంటారు ?

నేను- నామాటల నమ్మాలి, చెయ్యాలి.

రోగి- తప్పకుండాచేస్తా చెప్పండి.

నేను- ప్రతిజీవికీ ఇంద్రియాలకన్న ఆప్త మిత్రులు లేరు సిరిసంపదలు అందరికీ ఉండవు ఇవిలేకనూపోవు వాటిలాభనష్ట ములు అనుభవించినా అనుభవించక పోయినా వీటి నష్టమును అనుభవించక తప్పదు సిరిసంపదలు ఒకరివి మరొకరికి రావచ్చును గాని ఈ అవయవాలు మాత్రము ఎవరివి వారికే ఒకరివి మరొ కరికి రావు

కన్ను, ముక్కు, చెవి, నోరు, ఇవి పంచేంద్రియములు ఈఅవయవములు శక్తిహీనమగుట వలనగలుగునష్టమును అనుభవించక తప్పదు

పంచేంద్రియములలోని నయనేంద్రియములోని లోపమువలన గుడ్డితనమువస్తుంది శ్రవణేంద్రియములోని లోపమువలన చెవుడువస్తుంది ఇట్లానే మిగలినవీను ఈపంచేంద్రియములను అదుపులోనుంచునది మనసు దీనినే జ్ఞానేంద్రియ మన్నారు భౌతికముగా వ్యక్తమగు ప్రతికోరిక ముందుగా మనసులోనే కలుగు తుంది

అన్ని తలంపులవలెనే చెడు తలంపుకూడా ముందుగా మనసులోనే కలుగుతుంది అప్పుడే బుద్ధిచెప్పుకోవాలి అట్లా చెప్పుకోక యిష్టము వచ్చినట్లు పోనిస్తే శిక్ష ననుభవించక తప్పదు.

రోగి- మనసుకు బుద్ధిచెప్పుకోవడ మెట్లా ?

నేను- ఇది చాలా కష్టమైన పనేను ఎంతకష్ట మనుకొంటున్నామో అంత తేలిక. నీమన సుకు నీవిచ్చు ఆదేశములబట్టి ఈపని జరు గుతుంది నీవిచ్చు ఆదేశముల గుణము లనుబట్టి తలంపుల మంచి చెడులు ఉం టాయి

రోగి- విశదముగా చెప్పాలి

నేను- చెపుతా.

అందరూ స్త్రీలైనప్పటికిని భావనలోని తేడా వలననే తల్లీ, భార్యలను వేరుచేస్తాము తల్లిని పూజిస్తాము భార్యతో భోగిస్తాము ఈభావ ననే సంకల్పమంటాము

రోగి- ఈభావన యెట్లాజరుగుతుంది? మన సులోనే యేర్పడుతుందా?

నేను- మనసులో కలుగదు మనసునకు నీవి చ్చుఆదేశముల వలన ఈభావన యేర్పడు తుంది. చెడు ఆదేశముల నందజేస్తే

చెడ్డగా భావనచేస్తాము మంచి ఆదేశము లందచేస్తే మంచిగా భావనజరుగుతుంది
రోగి- అయితే తలంపుల మంచి చెడులు మన స్వాధీనములోనే ఉన్నాయా?
నేను- తప్పకుండా.
రోగి- ఎట్లా ?
నేను- స్వీయపరిబోధమువలననే యిది జరుగుతుంది. దీనినే ఇంగ్లీషులో ఆటోసజెషన్ అన్నారు
రోగి- కేవలము సంకల్పము మాత్రముతోనే రోగాలు నయమగుతాయా ?
నేను- పోవు ఆచరించాలనీ కూడా మొదట లోనే చెపితినిగా
రోగి- అయితే యేమిచేయ మంటారు?
నేను- పదితులముల జొన్నపిండిని ఉడకబెట్టి 40 తులముల వండి వార్చని కూరతో తినాలి గిద్దెడు తీపిమజ్జిగను వాడవచ్చు
రోగి ఎంతకాలము పట్టుతుంది.
నేను—షుమారుగు పండ్రెండు నెలలు పట్టుతుంది
రోగి- సరే
ఆ ప్రకారమే చేశాడు రోగము పూర్తిగా నయమైంది

స్త్రీల జబ్బులు

మృత్తింటి ఆంజనేయులు

ఋతుసంబంధమైన జబ్బులు ఎందుకువచ్చేదీ వాటికి మందువైద్యులు చేయు చికిత్సా ప్రక్రియను తెలుసుకొందము. వాటి లోపములను పరామర్శింతము

దేహమంతా రోగగ్రస్తమైతే తప్ప ఋతుసంబంధమైన జబ్బులు రావు దేహమంతా బాగా ఉండిన గర్భాండములకును, గర్భకోశమునకును సంబంధించిన జబ్బులు మాత్రము రావు. ఋతురోగములు కలుగుటకు నాలుగు కారణములు గలవు.

1. సున్నము తక్కువగుటవలన రావచ్చును.
2. థైరాయిడ్, మూత్రపిండ సమాప గ్రంథులు సరిగా పనిచేయక పోవుటవలన రావచ్చును.
3. చిన్న ప్రేగులలో మలము నిలువ ఉండుట వలన రావచ్చును.
4. నాడీ సంబంధమైన వ్యాధులవలనను రావచ్చును

ఎముకలలో సున్న ముండును. నరములలో కూడా సున్నమే ప్రధానముగా నుండును పళ్లు చిగుళ్ళవెంట చీము, నెత్తురు, వచ్చుట, ఉబ్బసము, రికెట్సు, క్షయ, జీర్ణాశయములోని పుండు మొదలగునవన్నీ సున్నము తగ్గుటచేత వచ్చినవేను. మగవారిలోకన్న ఆడువారికే యీ సున్నము ఎక్కువగా అవసరము

సృష్టితంత్రమంతయు వారితోనే జరుగును గాన, ఋతుదినములలోను, గర్భవతిగా నున్నప్పుడును, ప్రసవించిన తరువాతను ఈ సున్నముతో నెక్కువగా పనిఉన్నది

స్త్రీజాతిని పురుషజాతినుండి వేరుచేయుటకు నీ సున్నమే కారణమని వాదించువారును లేకపోలేదు.

ఋతువు ఎందుకు కలుగునదీ, యెట్లు కలుగునదీ సరిగా చెప్పలేము వీటినిగూర్చి యెనేక తోచిన అభిప్రాయములను వారు చెప్పిరిగాని ఒకటికూడా సమంజసముగా లేదు ఋతుక్రమము జరుగుటకు సున్నము ఎక్కువగా ఉపయోగపడుతుందనిమాత్రము చెప్పగలము ఋతువుకు పూర్వము రక్తములోని సున్నపు భాగము ఎక్కువగానుండును ఋతువుతో సున్నము ఇతరలోహములను బయటకు వెడలిపోవుటచే ఋతుదినములలో స్త్రీ దేహములోని రక్తములోని సున్నపుభాగము తగ్గియుండును.

పుట్టినతరువాత పదిహేను యేండ్లవరకును అవయవములు పెరుగును ఎముకలు పెరుగును ఆహార పదార్థములోని సున్నమును ఎముకలు తీసికొని పెరుగును ఎముకలు పెరుగుట ఆగిపోయిన తరువాతనే ఆడువారిలో ఋతుక్రమము ప్రారంభించును ఋతువు సాగునప్పటికి ఎముకలన్నియు గట్టిపడును ఇకను రక్తమునుండి సున్నమును తీసికొనలేవు యక్స్‌రే సహాయముతో ఋతుక్రమము ఎప్పుడు సాగునదీ చెప్ప వైద్యవిశారదులు గలరు.

ఋతుక్రమము అన్ని దేశములలోను ఒకే వయసులో ప్రారంభముకాదు వాతావరణములోని తేడాలతో ఋతుక్రమము హెచ్చు తగ్గులుగా నుండును ఉష్ణదేశములలో పెందలకడనే సాగును సమశీతోష్ణమండలములలో కొంచెము ఆలస్యముగా జరుగును శీతలప్రదేశములలో పదునెనిమిది సంవత్సరములకు లోపల జరుగును ఇరువదినాలుగు సంవత్సరముల వరకును పోవును

సూర్యకిరణములు సున్నమునెక్కువ తీవ్రముగా పనిచేయును. అందువలన ఉష్ణ మండలములలో నివసించువారిలో ఋతుక్రమము పెందలకడనే సాగును

గర్భవతిగా నున్నప్పుడు ఋతువురాదు ఆగిపోవును ఎందుకంటె బయటకువచ్చు సున్నమంతయు కలుగబోవు శిశువుయొక్క యెముకలను తయారుచేయును ప్రసవమైన తరువాత శిశువునకు ఇచ్చు పాలలోనికి చేరుకొనును

ఇంతకూ చెప్పేదేమంటే దేహములో నిమడని సున్నము, తోడి లోహములు ఋతురక్తముతో బయటకుపోవును

సున్నము ఇంత ప్రధానమైన లోహముగాన అవసరమైనంతవరకు ఈ లోహమును వాడవలెను. భూమినుండి త్రవ్వబడిన లోహములు రక్తముతో సారూప్యమును పొందవు సేంద్రియ లోహరూపములో సున్నముగల ఆకుకూరలను, పండ్లను, నిత్యము విధిగా తినవలెను. ఈసున్నమును దేహములోగల వయోగ్రంథి, మూత్రపిండ సమీపగ్రంథి కొద్దిగా తీసికొనును స్త్రీలలోని గర్భాండములు ఈసున్నమును ఎక్కువగా ఉపయోగించును

ఋతురోగములన్నీ దాదాపుగా సున్నపు భాగమును సరిచేయుటతోనే పోవును రోగగ్రస్తములైన భాగములనేగాక దేహము మొత్తమునకంతకును చికిత్సచేయవలెను. ప్రతిమనిషికిని నిత్యమూ 15 గ్రైనుల సున్నము అవసరము

సున్నము అవసరముగదా అని మితిమీరి సున్నమును తినరాదు ఇట్లాతిన్న సున్నము

దేహమునకు ఉపయోగించకపోవుటయే గాక అపకారమును చేయును. అజీర్ణముతో బాధ పడువారును, చిన్న ప్రేగులకు సంబంధించిన జబ్బులు గలవారును, నాడీవ్యాధులతో బాధ పడువారును సున్నము ప్రధానముగాగల పదార్థమును తినకుండుటయే మంచిది.

మనము తినిన పదార్థమంతయు మొదట రసముగా మారి తరువాత రెండవధాతువగు రక్తమగును ఈరక్తములోని సున్నము నరములలోనికి నెట్లుచేరునది చెప్పలేముగాని సూర్యరశ్మి యిందుకు బాగా తోడ్పడుతుందని చెప్పగలము ఈ చిన్నఉదాహరణ వలన సూర్యరశ్మి యెంత అవసరమో తెలియ గలదు.

మామూలుగా పెరుగు పచ్చికలోని కొద్ది భాగముమీద సూర్యరశ్మి తగలకుండునట్లు ఒక అట్టముక్కను ఉంచవలెను మిగిలిన పచ్చికభాగమున కంతకునూ అందు పోషక పదార్థమే ఈ మూతవేయబడిన పచ్చికకును అందునగాని సూర్యరశ్మి లేకపోవుటవలన ఈ పచ్చిక పాలిపోయి చనిపోవును సూర్యరశ్మి తగలని మనుజుల గతికూడా ఇట్లనే ఉండును.

సున్నము తగ్గిపోవుటచేత రోగములతో బాధ పడువారి నందరినీ సూర్యరశ్మిలో భరించ కలిగినంతవరకూ త్రిప్పినంతనే ఈ రోగము లన్నీ పోవును

రక్తప్రసరణము సరిగాలేనివారే ఈ ఋతు రోగములతో నెక్కువ బాధపడుచుండు దురు నాగరికతకు అలవడిన నవీనయువతు లలో నూటికి డెబ్బది అయిదుమంది ఋతు రోగములతో బాధపడుచున్నారు ఈజనాభా లోనే గాక రాబోవు సంతతివారికినీ ఈ రోగము లేగాక వీటికి సంబంధించిన ఇతర రోగములును వచ్చును. ఈతరమువారిని ఈ బాధలనుండి కాపాడిన రాబోవు తరముల వారిని కూడా కాపాడినవారమగుదుము

దేహముయొక్క యౌవనము లాఘవము, సౌందర్యము, అందచందములు నిలిచి ఉండ వలెనంటే సున్నపుభాగమును తగ్గకుండా చూడాలి

సున్నపుభాగము తగ్గుటచేత అందచందములు పోయి, సుసలితనము పెంపలకడనే దాపు రించును జరత్వలక్షణములు కనపడకుండా యెన్ని స్నోలు, క్రీములు రాచినను ఉపయో గము ఉండకపోవుటయేగాక చర్మములోని మార్దవము లోపించును.

ప్రకృతి వైద్యగ్రంథమాల

ఔషధములు, శస్త్రచికిత్సలు - వానివలన కలుగు దుష్ఫలితములు, అనర్థకములు

హెన్రీ లిండ్లహారు, యం. డి.

మందులతో అణచివేయుటవలన రోగములు ఎక్కువగు చున్నవి ఇపుడు అమలులోనున్న మందు వైద్యమంతా తరుణరోగములను మందులతో అణచివేయుచున్నది మా వైద్యమిత్రులు పైఅభిప్రాయమును కాదనవచ్చును వారి వైద్యప్రక్రియలుకూడా రోగములను అణచి వేయుటేగాక, రోగనిర్మూలమునకే సాయపడునని చెప్పవచ్చును కాని వాడుకలో మాత్రము మాటలు సత్యములుగా కనబడుటలేదు పాదరసము మొదలగు లోహములతో తయారు కాబడిన మందులన్నియు చర్మ రోగముల నణచివేయును కాయలు కంతులు, గ్రంథులు మొదలగువాని ద్వారా మలినపదార్థము నంతను ప్రకృతి బయటకు నెట్టివేయును ఇట్లు బయటకు నెట్టుట వలన పడిన త్రోవలను రస, విష, పాషాణాదులతో తయారు కాబడిన మందులతో పూసివేస్తాము పైపూతలవలన ఈ త్రోవ లన్నియు మూసికొని పోవును

డాక్టరు లిల్లి అను ప్రభుత్వరాసాయనికవేత్త జలుబు మొదలగు సామాన్య జబ్బులకు ఉపయోగించు అనేక మందులను చెప్పినాడు వాటిలో కొన్ని మత్తును కలిగించే మందులు, మరికొన్ని ఉద్రేకమును కలిగించు మందులు, ఈ మందులన్నియు ఊపిరితిత్తులను, నాసికారంధ్రములను తమ స్వధర్మమునందు అసమర్థులుగా చేయును బయటకు రాక లోపలనే నిలచిపోయిన రోగపదార్థమంతా శ్వాసనాళికలను, ఊపిరి తిత్తులను, జీర్ణమండలమును, మలకోశమును, మూత్రకోశమును ఇబ్బంది పరచును బయటకుపోవు త్రోవలను మూసివేయుటచే ఈ మలిన పదార్థమంతయు రక్తముతో కలిసిపోవును ఇట్లా రక్తముతో కలిసి పోయినపుడు కలిగే హానియేగాక మందులలో ఉండే స్వతస్సిద్ధమైన విషములతో రోగములు మరింత తీవ్రమగును

శస్త్రచికిత్సవలన కలిగే యిబ్బందులను చెప్పనలవియే కాదు ఆమాశయములో మంటలు పుట్టినాయని దానిని తొలగించవచ్చును టాన్సిల్సులో మురికి చేరినదని వాటిని కత్తెరవేయవచ్చు ఈ రెండూ తేలికపనులే రోగముకూడా వెంటనే నయమైనట్లు బయటకు కనపడుతుంది

ప్రకృతి సహజమైన మార్గములతో రోగపదార్థమును బయటకు పంపి ఆరోగ్యమును పొందుటకు నెక్కువ కాలము పట్టవచ్చును, ఎక్కువకాలము పట్టుననని విషమువిగ్రంగుట ఎట్లా అయుక్తమో విషయజ్ఞులు గ్రహింపక పోరు బహిష్కరణక్రియకును, శస్త్రచికిత్సకును, నెట్టి సంబంధమూ లేదు రెండునూ వేరువేరు మార్గములే శస్త్రచికిత్స రోగపదార్థమును బయటకు పంపుటకు సాయపడదు రోగమునకు మూలకారణమును కనుగొనక, బయట కగుపడు కంతులను, గ్రంథులను శస్త్రములతో కోసివేయుదురు బయటకు వచ్చు త్రోవలు మూయబడుటచే ఈ రోగపదార్థము బయటకు త్రోయ లేక, బలహీనమైన అవయవములలో చేరును వాటిని బాధించును మామూలు ఆరోగ్యముకూడాచెడిపోవును ప్రధాన అవయవములను ఆపరేషను చేయించుకొనిన వారందరును దాదాపుగా పదేండ్లలోపులనే యమదర్శనము చేయుచున్నారు ఇవి మా చికిత్సాలయ లెక్కలను బట్టి చెప్పుచున్న మాటలుగాని గాలికబుర్లుగావు పోనీ ఆపరేషను చేయించుకొనినతరువాత ఆరోగ్యవంతులైనారాఅంటే అదీలేదు ఈ విషయాన్ని ప్రకృతివైద్యులేగాక సుప్రసిద్ధఆంగ్లమందు వైద్యులు ఒప్పుకొన్నదే రోగముల అణచిపెట్టినందువలన కలిగే ఫలితములును, నేరోగముల నేమందులతో అణచిపెట్టితే యేరోగాలు వచ్చేవీ తెలుసుకొందాము

అతిసారమును నల్లమందు ద్రావకముతోగాని మత్తు మందులచేగాని ఆపివేస్తే ప్రేగులలోని క్రిమిచలనము స్తంభించిపోవును ఈమందులనే నిరంతరము సేవిస్తూ ఉంటే శాశ్వతమైన మలబద్ధకము ఏర్పడుతుంది

కొరుకు, సవాయి, పచ్చసెగ మొదలగు సుఖసంకటములను సాపీసము, అయిడోఫారము, పాదరసము, గంధకము మొదలగువానితో తయారు కాబడిన మందులతో అణచివేస్తే రోగపదార్థము బయటకు వెళ్ళిపోక లోపలనే నిలవఉండి క్రొత్తరోగాలను కలుగచేస్తుంది

మంటలు పుట్టించని మందులు, ఒంటులను పుట్టించని మందులు, ఒళ్ళు తెలియకుండా చేసేమందులు, హుషారును పుట్టించేమందులు జ్వరాలను అణచిపెట్టటానికే ఉపయోగిస్తాయి గాని రోగకారణమును నిర్మూలించలేవు.

శాస్త్రవేత్తలూ, వారి పుస్తకములూ యీమందుల గూర్చి యేమేమో అంతూపొంతూ లేకుండా చెపుతారు ఒకమాత్ర వేసుకొంటే యెంత జ్వరమైనా హరించి పోతుందంటారు రోగాన్ని హరించినా హరించకపోయినా ప్రాణాన్నిమాత్రము తప్పకుండా చివరకు హరిస్తుంది.

నరాలు బలహీనముగా ఉండటమును, నిద్రపట్టకపోవటమును, చెప్పనలవిగాని మనోబాధలను మాన్పేమందులు చాలాగలవు ఈ మత్తుమందులన్నీ యేమిచేస్తాయంటే బాధగాఉన్నదని మనబుద్ధికి తోచకుండానే చేసేస్తవి అప్పటికిమాత్రం కల్లుతాగినవాని మాదిరిగా హాయిగానున్నదని గంతులు వేస్తాం తరువాతగా వీరిపాట్లు ఈ మందులన్నీ నాడీమండలమును స్తంభింపచేయుటకే ఉపయోగపడును

మూర్ఛలురాకుండా ఉండగలందులకు బ్రోమీన్ యింజక్షనుల నిస్తారు మత్తును కలిగించు మందులలో బ్రోమీన్ ఒకటి. ఈమత్తుమందులు బాధ ఉన్నదనేజ్ఞానము కూడా లేకుండా చేస్తాయి బాధమాత్రము అట్లాగనే ఉంటుంది ఈ ఇంజక్షనులే నిరంతరము చేయించుకుంటూఉంటే పక్షవాతము వస్తుంది త్వరలోనే ముదుసలులైపోతారు చిత్రమేమంటే ఎంతదబ్బునరోగాన్ని నయముచేస్తే అంత ఘనవైద్యుడని ప్రతీతి లోపల జరిగే గ్రంథమంతా రోగికీ అక్కరలేదు వైద్యునికీ అక్కరలేదు.

సున్నితమైన ప్రదేశముగుండా రోగపదార్థము త్వరగా బయటకువస్తుంది ముఖమునకు గాలీ యెండలు యెక్కువగా తగులుటచే రోగపదార్థము అచ్చటనుండి యెక్కువగా వస్తుంది తలనుండి (అనగా పుర్రెనుండికూడా) యెక్కువగా వచ్చుటకద్దు. ఇవే పేనుకొరుకుడు, చుండు, బొచ్చు రాలిపోవడము. బయటకు పోవు మురికిని లోపలనే అణచిపెట్టరాదు తలలోనే పేరుకొనునట్లు చేయరాదు. వీటి పర్యవసానమే నిగనిగ లాడే ఒట్టతలలు. విషాలు పుట్టకుండా చూడాలిగానీ పుట్టిన విషాన్ని అణచివేస్తే యేమి ప్రయోజనములేదు. క్రొత్తరూపాలతో బయటకు వస్తాయి నిరంతరము బుర్రకు రాచిన మందులవలన బుద్ధిమాంద్యముగాని, తల దిమ్ముగాని, మతిభ్రమణముగాని, చెవుడుగాని, గుడ్డిగాని పుట్టి వచ్చిందంటే మనమేమీ ఆశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు

మామూలుగా తలలోనుండే యీపి, పేలు, మలిన పదార్థముంటేనేగాని పుట్టవు. ఈ మలిన పదార్థమే వాటికి ఆహారము మామూలు మార్గాలద్వారా యెప్పుడైతే రోగపదార్థము బయటకు వెళ్లిపోతుందో అప్పుడే యీపి పేలు మాయమవుతాయి ఆహారమే లేకపోతే నశించక యేమవుతవి ఇదన్నీ 'బిఛా ప్రమైక్రోజిమా' సిద్ధాంతమేగాని మరేమీగాదు మాచికిత్సాలయమునకు వచ్చిన చాలా మందికి నివారణ కాలములోనే యీపి, పేలు మొదలగు పరాన్నభుక్కులు తటస్థమైనాయి సబ్బునీటినైనా వాడక శుభ్రమైన చన్నీటిని రాచి దువ్వెనతో దువ్వించెడివారము పేలు వచ్చిన తోవనే పోయేవి. ఈపరాన్న భుక్తులు పుట్టుటకు ముందు వారికి జబ్బులుచేసి ఉండాలి, రస, గంధకాదులతో వాటని నయముచేసి ఉండాలి ఒట్టినీటితో పోయే దానికి చాలా మందులతో నెంత గ్రంథం జరుపుతున్నారో? మనమేమో రోగము నయమైనదని సంతోషపడుతూంటాము లోపలేమో యింత గ్రంథము జరుగుతుంది యీ వ్రాతలుచూచి మామందు వైద్యమిత్రులు చాల హంగామా చేశారు చాలా కోపముకూడా వచ్చింది ఏమిచేస్తాను మరి నిజం చెప్పక తప్పిందికాదు మా చికిత్సాలయములో జరిగిన ఒకామె చరిత్రను చెపుతాను ఆమె భాగ్యవంతురాలు చాలా దర్జాగా కాలము గడిపినది ఆరోగ్యము బాగా ఉన్నంతవరకు గడచిపోయినాయి రోజులు రోగము వచ్చింది చికిత్సార్థమై మా ఆసుపత్రికి వచ్చింది ఆసుపత్రిలో గాలీ, వెలుతురు ధారాళముగా వచ్చు ఒక గదిని ఆమెకు ప్రత్యేకించాము సహజస్నానము నాలుగు వారాలపాటు చేసింది ఇకను బయలుదేరింది లోపలి సరుకల్లా దీన్ని చూచి గాభరాపడింది ఈ పుస్తకములోని యీ భాగమునూ, ఆమెరోగనిర్ణయ పట్టికను చూపిన తరువాత తృప్తిపడింది కనీనికను పరీక్షచేస్తే గజ్జి, తీట, చుండు, చీడ మొదలగునవి కలిగినట్లునూ, వాటిని మందులతో అణచివేసినట్లునూ ఆనాడే మాకు కనపడింది మేము అప్పుడు వ్రాసి ఉంచిన వ్రాతలను ఆమెకు ఇప్పుడు చూపించినాము నిజము తెలిసిన తరువాత ఖంగారేమీలేదు ఇవి రెండు మూడు వారాలపాటుండి వాటంతటవియే అంతరించాయి వీటికి మేము చేసినదల్లా చన్నీళ్ళను రాయటము దువ్వటము. రోగపదార్థములో సూక్ష్మజీవులెట్లు పుట్టునో, అట్లనే వంశానుగతముగా వచ్చి రోగప్రవణతవలన గజ్జి, తీట చీడ, చుండు, తామర మొదలగునవన్నీ సంప్రాప్తమగుతాయి.

శిశువ్యాధుల నణచివేయుట- శిశువులు నిరంతరము ఆడుకొనుచుండుటచే వారిలో ధాతుశక్తి బాగా ఉండును షాంగు మొదలగు తరుణవ్యాధులు వారికి తరుచుగా వచ్చుచుండును త్వరగానే నయమగును పెద్దలకు అంతత్వరగా రానూరావు వచ్చినా అంతత్వరగా నయమూకావు టీకాలువేసిన పిల్లలందరును పుండ్లతో బాధ పడుతూనే ఉంటారు వారిలో ధాతుశక్తి బాగా ఉండుటచే టీకారసములోని విషాన్ని బయటపెట్టుటకు ప్రకృతి ప్రయత్నము చేస్తుంది టీకాలు వేసినతరువాత రెండుమూడునెలలకు చీడ పట్టుకున్నదా అంటే వదలిపెట్టదు తరా చేతులు పుచ్చిపోతాయి ఈ చీడద్వారా బయటకువచ్చు మురికినంతను పూతలద్వారా లోపలనే పెట్టివేస్తాము, హారతికర్పూరమును కొబ్బరినూనెలో కలిపియు, మైలతుత్తమును మంచిగంధముతో కలిపియు రాస్తాం వీటివలననే మూర్ఛలు, భద్రనాట్యము మరీ ముదిరితే క్షయరోగము వచ్చిందంటే మనమేమీ ఆశ్చర్యపడనక్కరలేదు

పిల్లలకు మామూలుగా వచ్చు దవడబిళ్ళలు, సర్పి, మాంససంతానిక, మేదోమజ్జాగత జ్వరములను అభ్యంతర పెట్టక పోనిస్తే లోపల పేరుకొనిన సరుకుఅంతా ఖాళీ అగుతుంది మురికి బయటకు వచ్చుటకు సాయము చేయక పోగా అభ్యంతరపెట్టుటచే మరింత తీవ్రరూపముతో బయటకు వస్తాయి లేదా లోపలనే కూర్చొని ప్రధానావయవములలో పేరుకొంటుంది. లోపల చేరినదొంగ ఊరుకొంటాడా మరి ప్రధానావయవముల తినేస్తాడు ఊపిరితిత్తులలో చేరితే క్షయ, ఉబ్బసము రావచ్చు యకృత్తులో నిలవఉంటే పైత్యకోశవ్రణము పుట్టవచ్చు క్రిమికలో దూరితే ఆమాశయవ్రణము కలుగవచ్చు మూత్రపిండములలో నిలబడిందాఅంటే మూత్రాశ్మరి లాలామేహము, శిలామేహము మొదలగునవన్ని రావచ్చు అదేమిటి, యిదేమిటి లెక్కలేనన్ని మూత్రవ్యాధులు కలుగవచ్చు ఇంతవరకు ప్రత్యక్షరోగాలగూర్చి చెప్పుకొన్నాము వీటినుండి పరోక్షరోగాలుకూడా రావచ్చు సామాన్యజ్ఞానముకలవారందరకు ఈరోగాలు ఈకారణములచేత వచ్చుచున్నవని తెలిసినా శాస్త్రజ్ఞులకు మాత్రము అంతర్వ్రణముల పుట్టుపూర్వోత్తరములు తెలియలేదట ఎంతవిచిత్రము?

ప్రకృతిగోత్రికుల అభిప్రాయములతో మనకేమీ పనిలేదు సుప్రసిద్ధమగు వైద్యుడు డాక్టరు నికాలస్ సేన్ వ్రణరోగకారణమునూ, రోగనిర్ణయమునుగూర్చి ఏమి చెప్పాడో తెలుసుకొందాము శాస్త్రమును గుడ్డిగా నారాధించువారు, నమ్మువారు యీ విషయమైనా గ్రహింతురుగాక ప్రపంచయాత్ర ముగించుకొని, చికాగోలోని పత్రికాప్రతినిధులతో జరిగిన సంభాషణనుండి యీ భాగమును యెత్తి వ్రాయుచున్నాను

బిగించి కట్టుటవలన కలిగిన ఫలితములు మితిమిక్కిలితినడం, నాయకట్టడమే వ్రణమునకు కారణము

ఆఫ్రికా ఖండమంతనూ తిరిగివచ్చాను, అనేక విషయములను గ్రహించితిని నవనాగరికులలోనే అంతర్వ్రణములు ఎక్కువనియు, మోటువారిలో నివి లేనేలేవనియు తెలుసుకొన్నాను

ఈ భయంకరవ్యాధిని గూర్చి చాల కొద్దిమందికే బాగా తెలుసును అందులో నేనొక్కడను ఈ రోగము ప్రారంభ దశలోనే శస్త్రచికిత్సతో కదురుతుంది రోగము ముదిరిపోతే కత్తికూడా యేమీ చేయలేదు అందువలన రోగము రాకుండా కాపాడుకోవడమే మంచిది ఎట్లాగంటే ఆహారమును, విహారమును నియమించుకోవడము

మూర్ఛ అపస్మారము, ఉన్మాదము మొదలగు రోగములవలె నిదికూడా నవనాగరికులకే వస్తుంది ఉష్ణదేశములలో ఉండి, చలిదేశములలో లేదా అంటే అదీకాదు శీతోష్ణములకును, దీనికిని నెట్టి సంబంధము లేదు శీతోష్ణముల మార్పు ఈ రోగమును నయము చేయలేవు

మితిమీరి తినడమువల్లనె వ్రణములు పుట్టుచున్నవి

మానవులు తమ అలవాట్లను చాలా వరకు మార్చుకోవాలి ముఖ్యంగా పొట్టకు తినడములోనూ, దుస్తుల ధరించడములోనూ ఎంత త్వరగా తమ అలవాట్లను మార్చుకొందురో అంత త్వరగా రోగవిముక్తులగుదురు పెద్దలకుండే అలవాట్లే పిల్లలకు వస్తాయి నయము చేసికొనుటకు తెలియదు కాబట్టి రాకుండానే చూచుకొనుట యుక్తము ప్రకృతికి అనుగుణముగా పిల్లల పెంచామా అంటే యీ పాపిష్ఠిరోగాలూ రానేరావు జీర్ణక్రియ బాగుండి, మలినపదార్థములు ఎప్పటికప్పుడు, వెడలిపోతుంటే నరములు బలవంతముగా

ఉంటవి నరములు బలవంతమైతే రోగమురానేరాదు వచ్చినా త్వరగానే నయముచేయవచ్చు ఇదివరకే రోగ పదార్థము సంక్రమించినదని భయపడేవాళ్ళు ఆహార విహార నియమములతో నయముచేసుకోవచ్చు శుచిగా ఉండాలి చుట్టతాగుట మానాలి దుస్తుల బిగించి కట్టరాదు

ఆఫ్రికా ఖండము తూర్పు తీరమున ప్రయాణముచేసి, ఆఖండవాసులగూర్చి చాలా నేర్చుకొన్నాను ప్రయాణము చాలా బాగున్నది ఆఫ్రికాఖండ వాసులందరూ ఒకటే రకంగా ఉంటారు నీగ్రో యొక్కడను పోయినా ఒకటే అందరూ మోటువారే దేశమధ్య భాగమందు నీరు చక్కగా ఉంటారు తీరములందుండు వారు స్తబ్ధులు

వికలాంగులు, ఉన్మాదులు వారిలో లేనేలేరు అంతర్వ్రణములతో బాధపడేవారు మచ్చునకైనా కానరారు ఈ బాధలన్నియు నాగరికులలోనే ఉన్నవి

వారిలో చాలామంది శాకాహారులు ఉత్తర భాగమునందుండు ఎస్కిమోలు మాంసాశనులు వీరందరూ కావలసినంతవరకే తింటారుగాని యెప్పుడూ యెక్కువ తినరు అందువలననే వారికి రోగాలురావు ఏ ప్రదేశములో నివసించేవారు ఎక్కువగా తింటారో ఆ ప్రదేశములోనే రోగాలు యెక్కువగా ఉంటాయి

నవనాగరికులలో నుండే చాలా రోగాలు ఎస్కిమోలలో లేవు క్షయ రోగము మచ్చునకైనా కానరాదు తెల్లజాతుల సంపర్కము ఎక్కడైతే ఉన్నదో అక్కడల్లా క్షయ రోగమున్నదన్నమాటే ఇచ్చట చలి జ్వరము మాత్రము తీవ్రముగా ఉన్నది తూర్పు తీరమంతా యిది ఉన్నది

పరగడుపునే 5 గ్రైనులక్వినైను నిమ్మరసముతో సేవించెడివాడను అందువలన నేను చలిజ్వరముతో బాధపడకుండా తప్పించుకొన్నాను

సమీక్ష — డాక్టరు సేన్ 2-1-1908 తేదీన చనిపోయినాడు తిరిగి వచ్చిన తరువాత డాక్టరుగారు బాగుండలేదని కొండలలో తిరగడమువలన ఆరోగ్యము చెడిపోయి అకాలమృత్యువును పొందినాడని పత్రికలన్నీ చెపుతున్నాయి నిజము చెప్పాలంటే ప్రయాణ బడలికకన్న క్వినైనే డాక్టరుగారి ప్రాణాన్ని హరించివది

తరుణరోగాలను త్రొక్కిపెడితే కాలిక రోగాలగుతవి

ప్రకృతి సహజముగా జీవనము చేయుట అలవరచుకొన్నామా అంటే అన్ని రోగాలు అంతరిస్తాయి ప్రకృతి నియమములను ఉల్లంఘించుట వలననే యిన్ని రోగాలు వస్తున్నాయి నేటి నాగరికత జీవిత పంథాలను మార్చినది సరియైన నాగరికత బుద్ధి వికాసమునకును ఆత్మోపలబ్ధికిని సాయపడాలి డా సెన్ చెప్పినట్లు మాంసమును, ఎక్కువగా తినడము, టీ, కాఫీ, సారాయిలను సేవించడము భయము, కోపము, ఆగుర్దా, యింద్రియ లౌల్యము, కృత్రిమాహారసేవనము, విష వాయువుల పీల్చడము మొదలగునవన్నీకూడా జాతినీ, దేశాన్ని, నాశనము చేసినవి ఇవన్నీ నాగరికతా ఫలితముగా అనాదినుండి ప్రకృతి వైద్యులు ఈ విషయాన్ని హెచ్చరిస్తునే ఉన్నారు చలి వేడిదేశాలలో తిరిగివచ్చిన డా సెన్ యీ విషయాల్నె చెప్పాడు ఎట్లా జీవిస్తే అంతర్వ్రణాలు రాకుండా ఉండేదీ చెప్పాడు మనతాతలు ప్రకృతి సూత్రమునకు అనుకూలముగా జీవించుటచేతనే హృద్రోగములు అగ్నిమాంద్యము, పిచ్చి, ఉన్మాదము, మనోదౌర్బల్యము, గగనభీతి పక్షవాతము వారినేమీ చేయలేక పోయినవి ప్రకృతి నియమముల నతిక్రమించుటచేతనే నేటి నవనాగరికు లందరును వీటితో బాధపడుచున్నారు నాగరికులలో ఉండే ప్రసవవేదనలు మోటువారిలో మచ్చునకైనా లేవని డా సెన్ చెప్పాల్సింది

ఒక్కవిషయమును మాత్రము ఈ వైద్యశేఖరుడు మరచినాడు తరుణరోగాలను త్రొక్కిపెట్టుట చేతనే కాలిక రోగాలన్ని త్వరగా వృద్ధి పొందుతున్నవి. విషౌషధముల ప్రయోగించియు, శస్త్రచికిత్సల చేయుటవలననే యివన్నీ వస్తున్నా యనికూడా చెప్పాల్సింది.

కృత్రిమాహారములకు అలవాటుపడితే ధాతుశక్తి తగ్గిపోతుంది ధాతుశక్తి తగ్గిపోతే దేహములో తయారై బయటకు వెడలిపోవలసిన మలములు బయటకు పోక లోపలనే పేరుకొనిపోవును ఇట్లు పేరుకొనుటచే బహిష్కార్యావయవములు అనగా చర్మము, మలకోశము, మూత్రపిండములు, ఊపిరితిత్తులు సరిగా పని చేయవు వీటిలోనే ఒకటైనా పనిచేయుచుండినచో

పని యెక్కువగుటవలన అదికూడా చెడిపోతుంది ఎప్పుడైతే పైద్వారములు నాలుగు కట్టుబడి పోతవో అప్పుడు లోపలి రోగపదార్థమును బయటకు నెట్టుటకు ప్రకృతి మరొక మార్గమును వెదుకును, లేనియెడల యీమురుగుతో మనమే నాశనమైపోతాము ఇట్లా బయటకు వచ్చినవే జలుబు చర్మవ్యాధులు అతిసారము, కంతులు పుండ్లు, చెమట యెక్కువగా పోయుట, మూలవ్యాధి మొదలగు నసంఖ్యానమైన వ్యాధులన్నీ

చర్మముద్వారా బయటకువచ్చు మలినములను రసము, గంధకముల పూతల లోపలకు నెట్టివేయవచ్చు జ్వరము రక్తాభిష్యందము ఒక్క తడవతోనే మళ్లీ రాకుండా పోవచ్చు డాక్టరుగారి ప్రతాపమును రోగి వేనోళ్ళ పొగడవచ్చు అయితే లోపల జరిగే గ్రంథమేమిటి? నేను వెళ్ళిపోతానో అన్న మురికినంతను లోపలనే నిర్బంధించినామన్నమాట ఈ మురికినన్నా యెట్లా నిరోధించటము? తీవ్రమైన విషములతో అణచివేయుట. ప్రకృతి అప్పుడు యేమి చేస్తున్నదని మీరడుగవచ్చు

కొద్దిమురికే దేహములలో ఉండగూడదని పుండ్లద్వారా బయటకు నెట్టివేసే ప్రకృతి అంతకన్న నెక్కువమురికి వస్తే యూరుకుంటుందా మరి దాన్ని నెట్టుటకు ప్రయత్నముచేస్తుంది వెనుకటి చిన్నపోట్లాటను వదలిపెట్టి యావచ్ఛక్తితో కొత్తమురికిని బయటకు నెట్టుతుంది ఎప్పుడైతే రోగము స్వాధీనమునకు రాదో వైద్యుడు ఘాటైనమందుల పోస్తాడు ధాతుశక్తి బాగా ఉంటే త్వరగా యెదురుతిరుగుతుంది వైద్యుడు మరింత తీవ్రమైన మందులవాడుతాడు సాధారణముగా వైద్యుడిదే పైచేయిఅవుతుంది ధాతుశక్తి యీ విషముల బయటకు నెట్టలేక ఊరుకొంటుంది ఇప్పటికి లోపల రెండు విషాలు చేరినాయి ఒకటి రోగానికి కారణమైన విషము రెండు మందులలోని విషము ఈదేహములో రెండే విషాలు ఉన్నదీ లేనిదీ కంటిని చూస్తే బాగా తెలుస్తుంది ధాతుశక్తిఒకింత బలపడుటతోడనే రోగపదార్థమును బయటకు నెట్టుటకు ప్రకృతి మళ్ళీ ప్రయత్నము చేస్తుంది వెనుకటితీవ్రవనరావచ్చు లేదా మరొక తీవ్రమైనా రావచ్చు రోగము తిరగ పెట్టినదని ఘాటైన మందుల పోస్తాము కాబట్టిరెండో తడవకూడా ప్రకృతి వెనకడుగు వేస్తుంది ఇట్లా అనేక పర్యాయములు ప్రయత్నాలు జరుగుతాయి అన్నితడవలు మందులతో అణచివేస్తారు చివరకు తనైనా యెత్తలేకుండా పోతుంది రోగపదార్థమును తరుణరోగములుగా బయటకు నెట్టలేకపోయింది ప్రకృతి ఇదే కాలికరోగమునకు ప్రారంభము ఈకాలిక రోగాల్నే కుదరవంటారు మందువైద్యులు జన్మావధీవాటితో తీసికోవలెనంటారు క్రిమేపి పోతుందంటారు (అర్థాత్ పోదన్నమాట)

రోగాలు రాకుండాను, వచ్చినతరువాతను, మానవజాతిని కాపాడుటకు మందువైద్యశేఖరులు పెక్కుమందులను కనిపెట్టారు శస్త్రములు, యక్స్‌రే, రసములు, టీకాలు ఈసంచికట్టులోనివే మందులతోబాటు రోగాలు కూడా యెక్కువైనాయి నరాల బలహీనత, పిచ్చి, గగనభిత్తి క్షయ, ఉబ్బసము, సుఖసంకటాలు, అగ్నిమాంద్యము, మొదలగుదుర్భరరోగాలన్నీ యిట్లావచ్చినవే తరుణరోగాలను విషౌషధములతోను, శస్త్రములతోను, అణచివేయుటచేతనే కాలిక రోగాలు పుట్టుతున్నాయన్నమాటను డాక్టరు సేన్ విస్మరించాడు ప్రకృతివైద్యమును మనసులో ఉంచుకొని తన అనుభవముల పరిశీలిస్తే యెక్కడ మందులపాపులు ఎక్కువగా ఉన్నాయో అక్కడే రోగాలెక్కువని యీ వైద్యశేఖరుడే చెప్పినాడు పై విషయాలు అతిశయోక్తులని మీకు తోచవచ్చు మా చికిత్సాలయములో జరిగిన విషయాలు చెపితే కూపై వాక్యములు నిజమనిమీకే తెలుస్తుంది

మామూలుగా అనుకొనునట్లు పక్షవాతము కాళ్ళూ చేతులూ చచ్చుపడుట, మొదలగు నవన్నీ సుఖరోగాలను రెండు మూడు తరములనాడు అణచి పెట్టుటచే వచ్చిన వ్యాధులుగావు సుఖసంకటాలను నయము చేయుటకు వాడిన పాదరసము వలననే యివన్నీ వచ్చినాయి పాదరసము, అయిడోఫారము వాడకపోతే పైన చెప్పిన యేరోగాన్నైనా ఆరునెలలలోనే నయముచేయవచ్చు రోగాన్నేమీ ముట్టుకోకుండా, మలినపదార్థముల బయటకు నెట్టుటకు ప్రకృతికి సాయముచేస్తే తుక్కుతగల పెట్టడానికి నిప్పు అవసరమే గాని, యిల్లు ముట్టుకోకుండా చూడాలిగా ప్రకృతి వైద్యసద్ధతులతో నయము చేయుట మొదలుపెట్టితే యీ రోగమే కాకుండా తరతరాల నుండీ రక్తములో జీర్ణించిపోయిన సరుకంతా బయటపడుతుంది. నయమైన తరువాత రక్తము, నరములు శుభ్రమగుతవి,

అవినీతిగా పోతేగదా సుఖసంకటాలు కలిగేదని మీ రడుగవచ్చును నీతి, అవినీతులతో మన కిప్పుడు సంబంధము లేదు వచ్చిన రోగాన్ని యెట్లాపోగొట్టు కోవడమా అనేమనము చూడాలి మొదటికే మోసము తెచ్చే ప్రక్రియను గూడా మనము ప్రయోగించరాదు ప్రాణానికే మోసమువస్తే వైద్యమెవరికి? ఉన్నవస్తువును బాగు చేయాలిగాని మందులుపోస్తే మరింత అధ్వాన్నమవుతుంది సుఖసంకటాలు ఆడవాళ్లకు, పిల్లలకూ యేమీ తెలియకుండానే వస్తాయి పాదరసము, అయిడోఫారము 606 (నియోసాల్వర్సన్) మొదలగు నవన్ని సేవించుట చేతనే యివన్నీ వచ్చినాయని వారికి నచ్చచెప్పాలి ఏమీ భయపడ నవసరము లేదనాలి

ఈ మందు లన్నీ రోగపదార్థమును బయటకు రాకుండా అణచిపెట్టుటకే సాయపడుతవి బయటకు రాదుగాన రోగాన్ని కలుగచేసిన విషము రక్తములో కలిసి దేహమంతటా తిరుగుతుంది రక్తములో కలిసి తిరుగు చుండుటచే, దగ్గరగా నుండు బహిష్కార్యావయవము చర్మమగుటచే దాని ద్వారానైనా బయటకు నెట్టుటకు ప్రయత్నము చేస్తుంది పొక్కులు ఇట్లా వచ్చిన వేను చర్మము మీద పొక్కులు కనపడగానే రసమును, గంధకమును, నెలలూ, సంవత్సరముల కొద్దీ కలిపిరాస్తాము అప్పటికి పొట్టు రాలిపోతుంది రెండు మూడు నెలలైన తరువాత మళ్లి బయటపడుతాయి

ఈతడవ ఘాటైన మైలతుత్తమును రాస్తాము అప్పటికి తగ్గిపోతుంది బయటకు రాలేనంతవరకు మందుల రాస్తాము చివరకు రక్తమంతా మురికే అవుతుంది రక్తముపోయి మురికే మిగులుతుంది రోగాన్ని నయము చేయుట యిదే

మందు వైద్యులకు ఈ సంగతంతా తెలుసు, "రెండు, మూడేళ్ళు రసపుమందులు వాడితే సుఖరోగా లేవీ బయటకురావు పెళ్ళిచేసుకోవచ్చునని చెప్పు. కాని **రోగము పూర్తిగా నయమైనదని మాత్రము గ్యారంటీయివ్వకు."** అని వైద్యవిద్యార్థులకు అధ్యాపకులు చెపుతారు

ఎందుచేతనంటే – తాము వాడినమందుల వలన రోగము పూర్తిగా పోలేదనీ ఈ రోగి పెండ్లి చేసుకొన్నట్లయితే వారికి కలిగే పిల్లలకు ఈ రోగాలు వస్తాయని, అంతేగాక పెద్దలకుకూడా సుఖరోగాలు అదేరూపములోగాని, వేరేరూపములోగాని, ఎప్పుడైనా తలెత్తిగే వారు సతాయిస్తారని భయము రసము చొరరాని చోటేలేదు నరాలలో చేరిందా చిమచిమలు పుట్టుతాయి వెన్నెముకలో చేరితే మూలవ్యాధి వస్తుంది తలలో చేరితే పార్శ్వపునొప్పి పుట్టుతుంది మెదడులో చేరితే పిచ్చెక్కుతుంది ఈ గ్రంథమే నిరంతరమూ వాడుతూఉంటే నరాలన్నీ బిగుసెక్కిపోతాయి నిగడ తన్నుకొంటాయి పక్షవాతము రావచ్చు ఇంతేగాక యింకా అనేకరోగాలకు అనేకమందులు వాడుతారు

కొన్ని యేండ్లక్రితము మా చికిత్సాలయమునకు ఒకామె వచ్చింది ఆమెకు కాళ్ళూ, చేతులు చచ్చుపడిపోయినాయి బాధపడుతోంది విచారిస్తే మలబద్ధకమునకును మధుకోశములోని జబ్బునకును రసభస్మమును నాలుగు అయిదు తడవలు వాడారట కొద్దిగా అయితే బాగానే ఉండేది గొడ్డుకునుపోసినట్లు చేతికొద్దీ పోశారు గజ్జి లేచింది రసముపూశారు ఆమెకు 14 యేండ్లు అప్పటికే పాదరసము వాడినందువలన కలిగే రోగాలన్నీ వచ్చినాయి

మరొకరికథ చెపుతాను ఒక పెద్దమనిషికి పదిహేనేండ్లక్రిందట గజ్జిలేచినది రసము, గంధకము కలిపి రాచారు తుప్పురాలిపోయినట్లు రాలిపోయింది అప్పటినుండీ జబ్బులేదు ఇప్పుడు మాత్రము కాళ్లూ చేతులు చచ్చుపడిపోవుటచే బాధపడుతున్నాడు

ఒక పెద్దమనిషికి 30 సంవత్సరాలుంటాయి ఆయనకు పిచ్చి ఎక్కినది ఆయనకు నాల్గేళ్ళప్పుడు చీడ పగలేసినదట, దానిదానినుండి సుఖరోగాలు అంటినాయని వారి వైద్యుడు ఆరునెలలు రసపుమందులను వాడినాడు (Psora) అంటే వంశానుగతమునా వచ్చిన రోగప్రవణత కంటిని చూస్తే ఆసంగతి తెలిసింది పోనీ దానీ దాని కేమైనా అటువంటి రోగాలున్నాయాఅంటే అవీలేవు సుఖరోగాలు ఎందుకువచ్చేదీ, యెట్లాపోయేదీ మరొకపుస్తకములో సాకల్యముగా తెలుసుకొందాము

కనీనికను చూస్తే యేమితెలుస్తుంది?

క్వినైను అయిడోఫారము, పాషాణములు మొదలగు లోహములమందులపేరుతో నిరంతరము వాడితే వారికీ రోగాలు వచ్చినట్లు తెలుసుకొని చాలాకేసుల నయము చేసినాము, అట్లా నయమైన రోగాలలో సంధివాతము, ఆమవాతము, నాడీవ్యాధులు, మూర్ఛ, క్షయ, అంత

ర్వ్రీణము, బుద్ధిమాంద్యము మొదలగునవన్నీ ఉన్నాయి ఈ రోగాలున్నట్లు కనీ కను చూస్తే తెలుస్తుంది ఎట్లాగంటే —

(1) దేహములో ఉండే రోగాలన్నీ కనీనికలో కనబడుతాయి

(2) దేహములోని యే అవయవములో రోగపదార్థమున్నా, కనీనికలో దానికి సంబంధించిన ప్రతి ధిస్థానములో రోగము కనబడుతుంది.

(3) లోగడ యే రోగము వచ్చినది అందుకు ఏమందులు వాడినదీ తెలుస్తుంది

(4) ప్రకృతి వైద్యము చేస్తే పాతరోగాలన్నీ బయటపడుతాయి స్వాస్థ్య సంకటముగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి

(5) ఏమందులతో ఆ రోగాల నణచిపెట్టారో ఆ ఆ మందులుకూడా యీ స్వాస్థ్య సంకటాలతో బయటకు వెళ్ళిపోతాయి

(6) మందు బయటకు వెళ్ళిపోగానే కనీనికలో ఉండే ఆమందు రంగు లోపిస్తుంది

ఇంకా విశదముగా చెప్పవలెనంటే,

(1) క్వినైను మెదడులో చేరినట్లు తెలుస్తుంది

(2) క్వినైను తలలో చేరినదీ అంటే తలనొప్పి వస్తున్నదని, చెవులు గింగురుమంటుంటాయని, ముక్కోపి అనీ రోగిని అడగకుండనే చెప్పవచ్చు దీనినే మందు వైద్యులు వంట జీర్ణించిన దంటారు

(3) రోగిని అడిగితే తాను కాస్తకూ కూస్తకూ అంతులేని క్వినైను తిన్నట్లు చెపుతాడు

(4) ప్రకృతి వైద్యము చేస్తే రోగిబాగపడుతాడు. 1 దేహము శుద్ధి అగుతుంది 2. బహిష్కార్యావయవములు బాగా పనిచేస్తాయి 3. పాతరోగాలు, మందులూ బయటకు వెళ్లిపోతాయి 4 బయటకు పోయేటప్పుడు క్వినైను యేమన్నా గడబిడ చేస్తే చేయవచ్చు,

(5) క్వినైను వెళ్ళిపోయేటప్పుడు తలనొప్పి, చెవులు గింగురుమనుట, జలుబు చేయుట, నాడీ వ్యాధులు, చివరకు నోటిలో కూడా ఆవాసన రావచ్చు

(6) ప్రకృతి వైద్య చికిత్సా పద్ధతులతో స్వాస్థ్య సంకటములు కలుగచేసి నట్లయితే రోగము త్వరగా నయమగును దేహమునుండి పాతరోగాలు పోగానే కనీనికలోని మందుల రంగులు పోవును కనీనిక తేటగా నుండును.

మందు ఎలా పని చేస్తుంది?

డాక్టరు పుచ్చా

ఆహారము, ఔషధము అనేపదాలను తారుమారుచేసి 'ఆహారముగూడా ఔషధమేను. రోగమువచ్చినప్పుడు ఔషధములు సేవ్యము లేవు' అని అనేకు లనుచుందురు.

మా అమెరికను మిత్రులుగూడా ఏకమూలికలను రోగనివారణకు వినియోగించుట కద్దు. లిండ్లహారు, లస్టు మొదలగువారు కొందరు ఖనిజాలను వదలి ఓషధులను రోగనివారణకు వినియోగింపవచ్చు ననే అభిప్రాయమును చూపుతారు.

కాని ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు 'ఆంధ్రా స్కూల్ ఆఫ్ నేచురోపతీ' ఓషధులు వాడరాదంటుంది. ఇందులో ఉండే సాధకబాధకాలను ఇక్కడ పరామర్శ చేస్తాము.

అనేకతూరులు ఈ పత్రికాముఖమున తెలియబరచినట్లు దేహమునందలి పచ్చిమాంసము, కండలు, నెత్తురూ, వసా, మేదము మొదలైన పదార్థములు కుళ్లకుండా ఉండవలెనంటే దేహములో జీవవంతములైన క్షారము లుండవలెను మనము తినే పదార్థములలో ధాన్యముల మీది తవుడూ, పప్పుల మీది కట్టూ, కూరగాయలూ, పండ్లూ – వీనియందు క్షారములు మెండుగానిండుకొని యున్నవి అన్నము తినువారు ముడిబియ్యమునే వాడవలెను పండ్లు

కాయలు, కూరలనే తినవలెను ఇట్లు చేసినంత కాలమూ సామాన్యముగా రోగాలు రావు ఎండలోనూ, గాలిలోనూ తిరుగుటా, ప్రతి దినమూ దేహమంతయూ చెమటపోయునట్లు పనిపాటలు చేసుకొనుచుండుటా - వీనివలన కూడా దేహమునందలి క్షారములు వృద్ధిపొందగలవు చెమటవలన దేహమునకు బాధను కలిగించే ఆమ్లములు చెదరగొట్టబడుతవి.

అందువలననే పండ్లూ కూరగాయలు తినకున్నా కూడా పాటుజనము ఎలాయు ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండి, మంచి సంతానమును కనుచున్నారు. దాంపత్యమునందు కూడా వారే తృప్తులుగానూ, శాంతులుగానూ ఉంటున్నట్లు చూస్తున్నాము

ఎవరు చాకిరికి మిగిలిన తిండి తింటున్నారో ఎవరు తిండికి తగిన పనిపాటలు చేయరో, ఎవరు ఆమ్లములను పెంచునట్టి చక్కెర, పప్పు, నెయ్యి, దుంపకూరలు, పిండివంటలు తింటున్నారో, వారి దేహమునందు ఆపదార్థములు వినియోగపడక, నిలువయుండి, మురిగి పులిసి పోవును దేహమునందలి క్షారసంపదను ఆ పులిసిపోయిన ఆమ్లములు హరించును. అప్పుడవయవములు తిన్నగా పనిచేయక రోగము కలుగును.

దేహమునందు క్రొత్తగా ఆమ్లకర పదార్థములను చేర్చక మానివేసినయెడల రోగమును కలిగించిన ఆమ్లములు క్రమముగా తగ్గిపోవును. దానితో రోగనివారణమగును. అయితే మానవుడు జిహ్వా చాపల్యమునకు దాసుడై యుండుటవలన ఆమ్లకర పదార్థములను తినుట మానడు. తనరోగము నయము కావలెనని కోరుతాడు. ఈ సందర్భములోనే ఆయుర్వేదమునందలి, చికిత్సాకాండ అంతా పుట్టిందని మా నమ్మిక. ఆయుర్వేదానికి ఇష్టమైన భాగము గాదిది విధిలేక కల్పించిన భాగమని మనము ఆచార్య వాక్యాలవల్ల తెలుసుకుంటాము.

శ్లో "సంక్షేపతః క్రియాయోగో
నిదానం పరివర్జనం"

శ్లో. పూర్వంసర్వగదే కుర్యా
న్నిదాన పరివర్జనమ్
తేనైవ రోగా శ్శీర్యన్తే
శుష్కనీరాఇవాంకురాః॥

శ్లో. రుక్షు స్సర్వా స్వ పథ్యాని
యథాస్వం పరివర్జయేత్।
తా స్త్వపథ్యై ర్వివర్ధన్తే
దోహదైరివ వీరుధః॥

శ్లో వినాపి భేషజై ర్వ్యాధిః
పథ్యాదేవ నివర్తతే।
నతు పథ్య విహీనస్య
భేషజానాం శతైరపి॥"

ఇత్యాది

ఆయుర్వేదమున సర్వరోగములకు క్షారసంపద నశించిపోవుట కారణమని ఘంటాపథముగా చెప్పినట్లు కాన్పింపదు. అయినను ఆయుర్వేద చికిత్సయందు పేర్కొనబడిన చికిత్సా ప్రకరణములను చదువుట వలన ఆచార్యులకు ఈ విషయము నూతనము కాదని బోధపడగలదు, వారు వ్రాసిన చికిత్సాప్రక్రియలందు క్షారములే మెండుగా వాడబడుచున్నవి.

(సశేషము)

భీమవరపు ప్రకృతి ఆశ్రమము

పువ్వాడ పేర్రాజు,
ప్రకృతి జీవనాభిలాషి.

కారణాంతరమున నేను భీమవరం ప్రకృతి ఆశ్రమమునకు పోవుట తటస్థించినది. ఇది భీమవరం రైలుస్టేషనుకు బహుదగ్గరగా విశాలమైన కొబ్బరి, మామిడి తోటలయందున్నది నేల ఎత్తైన ఇసుకభూమి యగుటచే నీరు నిలువదు సరిగదా కాలు బాడియైనను గాదు. చక్కని దృశ్యము పరిశుభ్రమైన గాలి, ఎండ తగులుచుండును అక్కడ నివసించుటచేతనే కొంతఆరోగ్యము గల్గును దగ్గరనుండి కాల్వ ప్రవహించుచుండుటచే చక్కని ప్రవాహోదకము స్నానపానముల కుపయోగించును ఆశ్రమమునకు చుట్టు నుండు వరిపొలములు దానికొక వింత సోయగము నిచ్చుచున్నవి ఇందు శ్రీ డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణమరాజుగారి నిరంతర కృషిచే 30 ఎకరముల భూసంపాదనయే గాక షుమారు 50 తాటియాకుల ఇండ్లు వేయబడి యున్నవి ఇవి రోగులు కుటుంబములతో నుండి చికిత్సపొందుట కనుకూలముగ నున్నవి శ్రీ డాక్టరుగారు నన్నుచిత మర్యాదతో నాదరించి క్షేమసమాచారము లడిగి ఆశ్రమమును గూర్చి తాము చేసిన కృషిని, ఇక ముందు తాము చేయదలచిన పనిని పెక్కురు ఆశ్రమాభివృద్ధికిని శాశ్వతముగ నెలకొల్పబడుటకును చేసిన వాగ్దానముల గూర్చియు యెంతో ఆప్యాయముతో సెలవిచ్చిరి. ఇట్టి యాశ్రమముల స్థాపించగల సమర్థులు మరి కొంద రుండిన రోగములు తమంతనే సమసి పోయి మానవకోటి కాలికరోగములకు గురిగాకుందురు గదా యని తలంచితిని దేవాలయములుకట్టుటకును తుదకు ఉపయోగ రహితమై బానిసలునుగా తయారుచేయుచు ఉద్యోగములకై అల్లలాడు విద్యాధికులను తయారుచేయు నిప్పటి విద్యా విధానముకొరకు వెచ్చించు ద్రవ్యమును ధనికు లిట్టికార్యముల కుపయోగించిన నెంత సత్పాత్రదానముగా నుండునో గ్రహించెదరు గాక యని నాయాశ శ్రీ రాజాగారు ప్రకృతి వైద్యవిధానములనే గాక ఆయుర్వేద వైద్యములో గూడ కృషిసల్పినట్లు గ్రహించితిని ఆయుర్వేదములోని నిరౌషధ చికిత్సలను ప్రకృతివైద్య మందలి జలచికిత్స మర్దనచికిత్స మొదలగు వానికి జతపరచి వానిని తమ అనుభవముల ననుసరించి జరుపుచున్నారు తొట్టిస్నానములకు, సూర్యకిరణచికిత్సకు, మర్దనచికిత్సకు తగు ఏర్పాట్లున్నవి. రోగులను బహు ఆదరణతో చూచుచుండుటచే రోగులు శ్రీవారి దర్శనము చేతనే తమ రోగములు వదలునని తలచునట్లు చేయగల ప్రతిభ వారియందు గలదు. కేవలము డబ్బే ప్రధానముగా జేసుకొని, మాట్లాడినంత మాత్రముననే తమ గౌరవమునకు భంగము గలుగునని ఊహించుచు, తామిచ్చు మందు గాని రోగియొక్క రోగనిర్ణయమును గాని తామెరుగని అల్లోపతీ వైద్యులును ఎరిగియు తెలుపనొల్లని వారును, దోసెడు రాళ్ళువిసరిన ఏదోయొకటి తగులకపోవునా యని మార్చి మార్చి మందులిచ్చు హోమియోపతి, ఆయుర్వేద, అల్లోపతి డాక్టరులకును ఇంజక్షను లిచ్చిన గాని జబ్బు తగ్గదని తలంచుడాక్టరులకును ఈ రాజుగారికిని పోలిక లేదుగదా!

ఆశ్రమమునం దిప్పుడు షుమారు 50 మంది రోగు లుందురు వీరందరును చిరకాలము వివిధములైన మందులు, రసవిషపాషాణములు ఇంజక్షనులు సేవించి విసుగుచెంది ఆశ్రమమునకు వచ్చిన వారే! అందు విద్యాధికులు, ధని

కులు, నగు స్త్రీ పురుష బాలరోగులు గలరు. అందరికరిద్దరిని వారి రోగచరిత్ర నడిగితిని, అందొక విద్యావంతుడు తాను ఆయుర్వేద చికిత్స కొరకు డాక్టరు లక్ష్మీపతిగారికి రు 3000 లు వెచ్చించితిననియు ఇతర వైద్యముల కొరకు గూడ విశేషద్రవ్యమును సెలవు చేసితిననియు, తన భార్యా పురిటినిమిత్తమిందుంటిమనియు తా నుపవాసములు సలుపుచుంటిననియు చెప్పిరి వీరు కూనిచికిత్సను గూడ పొందితిననియు కూనీగ్రంథమందు ఉపవాసమును గూర్చియు పచ్చితిండినిగూర్చియు ఎక్కడను లేదనియు చెప్పుట నా కెంతో వింతగ గనబడినది. వారిని కూనీ బుక్కును చదువమనియు, ముఖవైఖరి శాస్త్రమునుగూడ జూడమనియు చెప్పి ఉపవాసచికిత్సను సూచించు భాగములను, ఉడకని తిండియొక్క అవసరములు దెల్పు భాగములను చూపితిని. చాలమందికి కూనీచికిత్సయొక్క ప్రాశస్త్యము తెలియుట లేదుగదా యని విచారించితిని. పిమ్మట నొక హిందీవిద్యాప్రచారకుడు నన్ను కలుసుకొని ఆరోగ్య తత్వమునుగూర్చి ప్రశంసించి దానిని హిందీలోనికి భాషాంతరీకరించుటకు నన్ను అనుమతి గోరెను. ఆ పుస్తకము యొక్క సర్వహక్కులను ప్రకృతి పరిషత్తున కిచ్చితి ననియు వారి నడిగిన సంతోషముతో ననుమతి నిచ్చెదరనియును జెప్పితిని ఆ పుస్తకమును హిందీలోనికి తర్జుమాచేసిన యెడల ఇతర ప్రాంతములకుగూడ కొంతసేవ చేయగల్గుదునేమోయని నాయాశ. ప్రకృతి పరిషత్తు వారు ఈపనికి పూనుకొందురా?

ప్రతిరోగికిని కొంతకాల ముపవాసము నిమ్మరసము కలిపిన నీటితోను, తదుపరి కొబ్బరి బొండముల నీరు, తరువాత బత్తాయిరసము పిమ్మట వీనితోబాటు పొట్లకాయ మొదలగు కూరలు క్రమముగా నివ్వబడుచున్నవి నీరసమువచ్చిన తేనె వాడబడునని తెలిసినది. ప్రతిరోజునను ఎనీమాయివ్వబడును మర్దన కొరకు ఒక దార్ఢ్యవంతుడైన నిపుణుడు గలడు వీరందరికిని ఉపవాసముతో ప్రారంభించి క్రమముగా పైజెప్పిన ఆహార పానీయముల నిచ్చుచు చికిత్సచేయుచున్నారు ఇట్టి ఆశ్రమములు గవర్నమెంటువారిచే ఆసుపత్రులకు మారుగ స్థాపింపబడిన యెడల ప్రజలెట్టి ఆరోగ్యవంతులుగ నందురో గదా! టీకాలు, ఇంజక్షనులు మాని ప్రకృతివైద్యములో బెట్టిన యెడల కాలికరోగములకు తావుండదు ప్రజలును జ్ఞానవంతులై తమ సుఖమును గ్రహించి కృత్రిమాహారముల విడచి సహజాహారమునకు మరలగలుగుదురు కాఫీ మందుగా డాక్టర్లు త్రాగించునన్నాళ్ళు, ఎక్కువతిండిబెట్టి అరుగుటకును, విరోచనమగుటకును మందులిచ్చుచున్నన్నాళ్ళు ప్రజలకు బుద్ధిరాదు మనుష్యజన్మ మెత్తుట ఆహార నిద్రా మైథునముల కొరకేనని తలంచు బుద్ధిమంతులు నూటికి 60 మంది గలరు. ఇట్టి ప్రజలను దారిలోకి తీసుకొనివచ్చుటకు గవర్నమెంటుసాహాయ్యము లేకుండా ప్రకృతి వైద్యాలంబులు ప్రయత్నించుట కుక్కతోకవంపు తీయ బ్రయత్నించుటయే ప్రకృతి జీవను డొకడు 1000 మందిలోనున్నను వారి పరిహాసమునకు గురియగుచున్నాడు, గాని వారిని దారిలోనికి తీసికొని రా లేకున్నాడు ముఖ్యముగా మన దేశమునందెక్కడ జూచినను సంవత్సరము పొడుగునను కనబడెడు, మశూచి, విసూచి, ప్లేగు, మొదలగు తరుణవ్యాధులను బట్టి ఆలోచించిన వివేకవంతుడైన ప్రతిమను

ష్యూనకును టీకాలు, ఇంజక్షనులు వృథాయనియు, ఇందుకొరకు ఆరోగ్యశాఖవారు చేయు పనులన్నియు బుగ్గిలోపోసిన హోమములవలె నిరర్థకములనియు ఇంతకంటె నేమందును యివ్వాక చావనిచ్చినను ఇంతకంటె యెక్కువమంది చావరనియు, చచ్చినను కాలికరోగములగు కుష్ఠు, క్షయ, హృద్రోగములచే బాధపడుచు కుటుంబాస్తుల నశింపుచేసుకొని వైద్యులను మేపుటకు మాత్రమే యీ ఆరోగ్యశాఖయొక్క టీకాలవలన గలుగు ఫలితమని గ్రహించవలెననియు మనవి చేసుకొనుచున్నాను కలరా మొదలగు తరుణ వ్యాధులు మందులేక తమంతగాని ప్రకృతి సాహాయ్యమువలనగాని కుదిరినప్పుడు చిరకాలమునుండి పెరిగి శరీరము ఇక భరించ లేనపుడు మాత్రమే వచ్చు యీ రోగములచే పాతరోగములన్నియు నశించి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము గల్గును బ్రతికియుండినవారు ద్విగుణీకృతశక్తితో పనిపాటలు చేసుకొనగల్గెదరు. వారికి గలుగు సంతానముగూడ బహు ఆరోగ్యవంతులుగను దీర్ఘాయువులుగ నుందురు వైద్యులకిచ్చు డబ్బువలన ఇల్లు వళ్ళు గుల్ల అయనపిదప రోగి బ్రతికి కాలిక రోగిగా నున్నను వానివలన బ్రతుకవలసిన భార్యాబిడ్డలును వాడును ఒకరిని చూచి యొకరు విచారించుచు తిండికిలేక చావవలసినదే గదా! అట్లు బాధపడుటకంటె రోగియొక్కడు పోయినను కుటుంబాస్తి మిగిలిన యెడల మిగతావారు బ్రతుకవచ్చునుగదా! కాంగ్రెసు నాయకులు ఖయిదులకుపోక ప్రతివాదమునకు గడంగిన యెన్నిసంసారములకుగంటి యుండెడివో! దీనినిబట్టి ఆలోచించుకొని బస్తీలలో గాక పల్లెలయందుగూడ అల్లోపతీ వైద్యశాలలు కావలెనని గవర్నమెంటును కోరువారు ఎట్టి తప్పు చేసుకొనుచున్నారో గ్రహింతురుగాక. ఆసుపత్రులు లేనిచోట్ల జనులంతగా కాలికరోగములకు గురిగారు. ఆరోగ్యశాఖ స్థాపించుటవల్ల ప్రజలకయ్యేదుఃఖర్చేంతో యీశాఖవల్లజరిగిన మేలేమో నిష్పాక్షిక కమిటీని వేసి పరిశీలించినయెడల నిజము బయటపడును. ఈ శాఖ రాకపూర్వము సం॥రంలో కొన్నిమాసములు మాత్రమే కలరా మొదలగు వ్యాధులు ప్రబలుచుండెడివి ఇప్పుడు సంవత్సరమంతయు నుంటు యున్నవి కారణమేమన టీకాలచే నణపబడిన రోగపదార్థము శరీరమునం దణపబడి శరీరము దానిని భరించజాలక విడుదలచేయ ప్రయత్నించుటచే కాలము వచ్చువరకు ఆగక బయల్పడును. ఇక శ్రీ కస్తూరిబా నిధినుండి ప్రసవమునకు, శిశురోగములకు ప్రత్యేక ఆసుపత్రులు స్థాపించుటకు కమిటీవారు ప్రయత్నించుచున్నట్లు విందును ఇదివరకున్న వానివలన నిట్టి సుఖము గలుగుచుండ ఇక రాబోవు వానివలన నేమి లాభము, అందుకు బదులు అక్కడక్కడ ప్రకృతి ఆశ్రమముల స్థాపించి మందులివ్వని చికిత్సచేయంచిన ఎంత యుపయోగకారిగా నుండునో యీకమిటీకి తెలుపగలవారు గలరా? ఆరోగ్యమును గూర్చియు సహజాహారముల వలని లాభములగూర్చియు ప్రచారకుల నియమించినగల్గుఫలితముల గ్రహింతురుగాక స్త్రీలకు ఆరోగ్యవిధులను శిశుపోషణము గృహ నిర్వహణము మున్నగు విద్యలు అభిమానవిద్యలుగ నేల నేర్పరాదు? పురుషులకు ఉదరపోషణకైనను పనికిరాని నిరుద్యోగసమస్య గలుగజేయుచున్న యీ యున్నతవిద్యల నేర్పిన స్త్రీల కేమి లాభము గలుగగలదు? గాన ద్రవ్యమును సద్వినియోగములోనికి మార్చెదరని ఆశించుచున్నాను.

పది సంవత్సరముల అతిసారము అంతరించినది

అప్పన రంగనాయకమ్మ

మాది కృష్ణాజిల్లా మచిలీపట్టణము మేము వైశ్యులము, వయస్సు 45 సంవత్సరములు షుమారు పదిసంవత్సరములనుండి వారము పదిరోజుల కొకసారి జ్వరము వచ్చుచుండెడిది. అప్పుడు దేహమంతయు విపరీతముగా నొప్పులుగా నుండి లేవలేక మంచముపట్టెడిదానను అందులకుగాను కొన్నాళ్ళు తెలుగుమందులు మఱికొన్నాళ్ళు ఇంగ్లీషు మందులు సేవించాను కాని ఏమి ప్రయోజనము? జ్వరము తాత్కాలికముగా శాంతించి మరల వారం పదిరోజులకల్లా ప్రత్యక్షమౌతూనే యుండెడిది. ఈ ఔషధసేవనములవల్ల ఇంజక్షనులవల్ల వ్యాధి నివారణకాలేదు సరికదా క్రమశా శక్తిక్షీణించి దేహము శుష్కించి పోసాగినది.

దీనికితోడు జీర్ణశక్తి తగ్గిపోయినది కడుపులో నొప్పి క్రొత్తగా ప్రారంభించి అతిమూత్రము అంకురించినది మూత్రమునకు వెళ్ళినప్పుడల్లా నాకు తెలియకుండగనే విరోచనము కాసాగినది. ఈ అతిసారమువల్ల తరచు గుడ్డలుకూడా చెడిపోయెడివి. ఈ విధముగా దాదాపు పది సంవత్సరములు గడచినది

ఈ పది సంవత్సరములలో నేను గైకొనని ఔషధము లేదు. ఖర్చుపెట్టిన ధనమునకు మితిలేదు. ఇల్లువల్లు కూడా గుల్లయిపోయినది. నాకు మావారికి ప్రాణమువిసికిపోయినది చివరకు లేవలేక తిండికూడా పరుండి గైకొనుదశ సంప్రాప్తించినది. అప్పటి నా దుస్థితిని ఎంత వర్ణించిచెప్పినా తీరదు

అదృష్టవశాత్తూ రేపల్లెతాలూకా మునుల తోటలో ప్రకృతి వైద్యాన వల్ల సర్వవ్యాధులను నిర్మూలము గావించుచున్నారన్న విషయము వినడమైనది. నావలె చిరకాలము నుంచి అనేకవ్యాధులతో బాధపడుచున్న మా వారందరు మునులతోటకు వెళ్లుచుండగా వారితోగూడా నేనును బయలుదేరితిని. చికిత్సాలయాధిపతులగు శ్రీయోగిరాఘవేంద్ర గారిని దర్శించి నా పరిస్థితులన్నియు విన్నవించుకొంటిని. వారు నాదుస్థితికి విచారించి ఉచితముగా చికిత్సచేయ సమ్మతించి మూడు మాసములు చికిత్సచేయ నాజ్ఞాపించిరి ఉదయం సాయంత్రములందు 5 నిమిషములు కటిస్నానము అనంతరము శక్తి ననుసరించి నడక పరిశ్రమ లేకున్న కంబడి కప్పుకొని పరుండుట వారమునకు 2 అభ్యంగనస్నానములు, రెండు ఆదిత్య పేటికాస్నానములు. బార్లిగంజి, ఉప్పుకారములేక చప్పిడి కాయకూరల ఆహారముతో రెండు మాసములుగ ఉంచినపిమ్మట 15 రోజులు దీర్ఘోపవాస ముంచిరి తదుపరి పథ్యముపెట్టి చివరకుమామూలు భోజనముపెట్టించినారు ఇప్పుడునాఆరోగ్యము చాలా బాగుగానున్నది. జ్వరము రావటము లేదు. అతిసారము అంతరించి కాలవిరోచనమగుచున్నది. కడుపునొప్పి అతిమూత్రము తగ్గి మంచి జఠరాగ్నికలిగి దేహమునకును నూతన శక్తిసామర్థ్యములు చేకూరినది ఎంత దూరమైన యిప్పుడు సునాయాసముగా నడవగలను నిరుపేదను చిరకాలవ్యాధి గ్రస్తురాలనగు నాకు ధర్మముగా చికిత్స చేసి మరల నాకు జీవితాశను జీవితసుఖమును కలుగజేసిన శ్రీయోగిగారికి ఆజన్మాంతము కృతజ్ఞురాలను.

గాలి ఈత పరామర్శ

యోగి రాఘవేంద్ర,
మునులతోట

దినమూ మూడుపూటలు మంచినీళ్లు దూరము నుండి తెచ్చి తొట్టికి పోయుటకు, కాచుటకు, యితరోపచారములకు యిద్దరు మనుష్యులకు యెల్లప్పుడు పని యుండెను

వ్యాధులలో తరుణము కాలికములను రెండు ప్రధానమగు భేదములు కలవు. తరుణమనగా వ్యాధి ప్రారంభించినప్పటి స్థితి కాలికమనగా చిరకాలము వ్యాధిగ్రస్తమై యుండుస్థితి తరుణ వ్యాధులలో వ్యాధియొక్క తీవ్రతనుబట్టి 2, 8 గంటలకొకసారి యేదియైన చికిత్స చేయ వలసియుండును కాలిక వ్యాధులలో దేహమునకు తగినంత విశ్రాంతి నిచ్చి నెమ్మదిగా చికిత్స జరిపించుటమంచిది. అట్లుగాక తరుణ వ్యాధులలోవలె కాలికవ్యాధులందు కూడ వెంటవెంటనే విరామము లేకుండగా చికిత్సలు చేయుచు, చిరకాలమునుండి దేహమందు జీర్ణించిపోయిన రోగపదార్థమును ఒకేమారు వెలువరింపజూచిన, అందుకు దేహము తాళుకొనలేక, యున్నశక్తినికూడ కోల్పోయి ప్రమాదస్థితికి రాగలదు.

ఆచార్యులవారు కాలికవ్యాధిగ్రస్తులు అనగా దీర్ఘరోగులు కాన వారికి చికిత్సావిధానము నెమ్మదిగా జరుగవలసియున్నది. కనుక వారు దినమునకు రెండుమారులు తొట్టిస్నానము చేసిన సరిపోయెడిది. కాని దినమునకు ముమ్మారుచేసినందుమనను, దానికి తోడు తదితర చికిత్సలు విరామములేక వెనువెంటనే చేయుచూ వచ్చినందునను, దేహమునకు తగినంతవిశ్రాంతి లేక, వారిస్థితి విషమించినది. ఈ ప్రకృతి చికిత్సయందు రోగి ధార్ఢ్యముగా నున్నచో అతని దినకృత్యములు అతడే వెరవేర్చుకొనగలడు అట్లు చేసుకొనుటకూడ మంచిదే. ఇక రోగి కడదుర్బలదశయందున్నచో ఒక పరిచారికుడు కావలసివచ్చునన్నమాటసత్యమే. కాని ఆచార్యులవారు యిద్దరు మనుష్యులకు యెల్లప్పుడు పని యుండెను అని వ్రాసియుండి ఒకరోగికి యిద్దరు మనుష్యులు ఏమిసేవ చేయవలసి యుండునో, వారికి యెల్లప్పుడు ఏమిపని పురమాయింపగలిగెడివారో మాకు బోధపడకున్నది!

తొట్టి మొదలగు వైద్యోపకరణములకు ద్రవ్యమధికముగా కావలసివచ్చెను!

ఈ వైద్యమునకు కావలసిన పరికరములు 1 తొట్టి 2 ముక్కాలపీట, 3 ఎనిమాడబ్బా 4. గడియారము 5. కంబళి 6, రెండుదుప్పట్లు.

తొట్టి ఖరీదు	4– 0–0
ముక్కాలపీట	0–12–0
ఎనిమాడబ్బా	1– 4 0
గడియారము	2– 0–0
కంబళి	2– 0–0
దుప్పట్లు	3– 0–0
మొత్తము	13– 0–0

(ఇప్పటి యుద్ధపరిస్థితులవల్ల వస్తువులధరలు విపరీతముగా పెరిగినను మన ఆచార్యులవారు చికిత్సచేసినది యుద్ధమునకుపూర్వము కావున అప్పటిధరలే ఉదహరింపబడినవి.)

చికిత్సానంతరము ఈ వస్తువులన్నియు గృహకృత్యములకు వినియోగపడగలవు. మరియు వీనిని జాగ్రత్తగా వాడుకొను పక్షమున వెంటనే చెడిపోక సంవత్సరముల తరుబడి ఉపయోగపడగలవన్నసంగతి ప్రతివానికి తెలి

సిన విషయమె ఆచార్యులవా రొనరించిన ఆయుర్వేదవైద్యమునకు నాలుగువేల రూపాయలకు పైగా నలిగిపోయినదని సెలవిచ్చియుండిరి అందుతిరిగి చేతికివచ్చునది ఒక దమ్మిడీ కూడ నుండదని మాతలంపు. ఆ ఆయుర్వేదవైద్యము ఈ ప్రకృతివైద్యము ఆచరించిన మన ఆచార్యులవారు రెంటికిని గల ఖర్చులు స్వానుభవముమీద గ్రహించియు కూడ ఉన్న సత్యమును మరుగుపరచి యింత తల్లక్రిందులుగా వ్రాయుట చాల విచారకరము.

"చన్నీళ్ళలో కూర్చొని లింగము పొత్తికడుపు రుద్దుకొనుట ఎఱ్ఱని ఎండలో పం . కొనుట శరీరమంతటికిని ప్రత్యేకావయవములకు ఆవిరిపట్టుట ఉపవాసములు చేయుట ప్రొద్దస్తమానము నెత్తిననో పొత్తికడుపుననో మరెక్కడనో మట్టితో పట్టీలు వేసుకొనుట, పొట్టుతో విసరిన గోధుమపిండి నములుట, పచ్చికూరలు తినుట, ఉడికించిన నూనెలుం చక్కెర మొదలగు సాత్వికపదార్థములనైనా చేర్చక చప్పగా తినుట. ఇంకా ఎన్నెన్నో కష్టముల కోర్చుట నా కలవిగాని పని యయ్యెను."

ఈ వాక్యములో ఆచార్యులవారు పడినకష్టములెన్నో సూచించినారు. ఒక్కొక్క విషయమును గైకొని అందలి యదార్థమును విచారింతము.

చన్నీళ్ళలో కూర్చొని లింగము పొత్తికడుపు రుద్దుకొనుట, చన్నీరు నిత్యము మనముస్నానపానాదుల కుపయోగించునదే కాని మనకు తెలియని ప్రమాదకరమగు మరొక వస్తువు కాదుకదా ? ఉదయ సాయంత్రము లందు చన్నీటిలో కూర్చొని 10 లేక 15 నిమిషములు కటి లింగప్రదేశములయందు నెమ్మదిగా రుద్దుకొనుట కష్టమా ?

ఒకవేళ కష్టమని భావించినను స్నానాంతరము వ్యాధివల్ల కలుగుచుండు బాధ లుపశమించి చాలసుఖముగాను, ఉత్సాహముగాను ఉండునుకదా ? ఆ సౌఖ్యముతో పోల్చి చూచిన యీ కష్ట మేపాటిది ?

ఎఱ్ఱని యెండలో పండుకొనుట శరీరమునకంతటికి ప్రత్యేకావయములకు ఆవిరిపట్టుట. దేహమందలి రోమకూపములను వికసింప జేయుటకుగాను, వారమునకు ఒకటి రెండు మారులు ఆవిరిస్నానములు చేయవలసినదిగా శ్రీకూనేగారు చెప్పియున్నారు. దేహమంతయు ఆవిరిపట్టిననాడు ప్రత్యేకావయవములకు ఆవిరిపట్ట నగత్యము లేదు. అవసరమగుచో ఆమరుసటి దినముననో లేక రెండవదినముననో స్వల్పముగా పట్టవచ్చుననిరి. ఆవిరిస్నానములు తరుచుగాను, తీవ్రతగాను చేయుచున్నచో, దేహమందలి రోగపదార్థము గట్టిపడి బహిష్కరింపబడకుండుటయేగాక, ధాతుశక్తి కోల్పోయి ప్రమాదము కలిగించునుగాన, ఆవిరిస్నానములు, సాధ్యమైనంత అరుదుగాను సౌమ్యముగాను ఉండవలయునని హెచ్చరించియుండిరి. శ్రీకూనేగారు యీ విషయమును గూర్చి యింతవిశదముగా చెప్పియుండ ఆచార్యులవారు యిందుకు విరుద్ధముగాచేసి కష్టముల పాలగుటకు కారణమేమో గోచరింపకున్నది.

(సశేషము)

ప్రబోధము

శ్రీ॥ శ్రీ॥ రామరాజయోగీంద్రుల మహోన్నతావప్రకటన, టీకాలు, ఇంజక్షనులు

క. మనుజులను మందువైద్యమె
తినివేయుమనుండ తుదకు త్రికమున పరిపా
ఘనమగు విషయుత యింజె
క్షను వైద్యముచేయు దోసఁగు కనుఁగొనఁదరమే

క. అకృత్రిమమగు రక్తములోఁ
కెక్కించిన ద్రావకంబు లెప్పటి కపుడే
చిక్కులిడు మందు విషయము
నిక్కముగాఁ దెల్పువారు నేర్పగు లవఁగన్, 2

క. అపకృతి జరిగెడి మందుల
నపసవ్యముగాఁ దగిల్చి యవనిన్ జనులన్
కృపచేతనె మైజెరిపెడి
నిపుణుల ప్రార్థింతు వాని నీయకుఁడంచున్, 3

క. పరుల కుపకారమనఁగా
దురితము లొనరించు నరుల దుండగమడఁగన్
నరకమునఁ ద్రోచితక్కిన
సరసులఁ గాపాడుటగును చల్లని కరుణన్ 4

క. నానావస్తువులను తిను
మానవులకు మందువల్ల మైచెడు, పైగా
హీనంబుగాంచు తేజము
ప్రాణమునకు హానిగలుగు బలము నశించున్ 5

క. నీరున స్నాన మొనర్చుచు
శాకముపులు సుప్పవీడిఁ కడుముదమున నా
హారముగా ఫలములఁదిను
వారికి రోగాదులెల్ల వడివడిగ విడున్ 6

ఆ. సహజభక్తిసల్పి చన్నీటి స్నానముల్
యుక్తరీతి నెరపు యోగుల కిల
ప్లేగు యింప్లుయంజ తగులదు కలరాయు
రాదు స్ఫోటకంబు మీఁదఁబడదు 7

గీ. గొడ్లదేహంబులో నూరు కుళ్లుఁదీసి
తెచ్చి తప్పక మనుజుల దేహములకు
వేయుచుండిరి టీకాల వేవిధముల
దానిచేఁగల్గు దోషముల్ గానలేక 8

క. శాసనము మీఱి నడచిన దోషమగును
శాసనము మేఱ నడచినఁ జావుఁగల్గు
గాన భగవంతుఁడే దిక్కుగాఁ దలంచి
బ్రదుకు దినములు ప్రాప్తించె యతుల కవని 9

గీ. అధికారులైనవారీ
విధమున యింజెక్షనిచ్చి వేదనపరుపన్
బ్రిదుకెట్లు గడచుయోగిమ
మదినమ్మి చరించుచుండు మనుజుల కెల్లన్ 10

క. ప్రార్థింతుము అధికారుల
మర్దింపుము రోగములను మందులు లేకన్
మార్దవమగు జలఫలములె
సార్థకమగు మందులంచు చాటుచు నిలలోన్ 11

గీ. త్రాగుబోతులు దొంగలు ధర్మహీను
లమిత భక్షకు లత్యంత కాముకులును
మోసయుక్తులు దుర్మార్గ లాశపరులు
సేవకులుసుమ్ము వైద్యప్రభావమునకు 12

గీ. అధిక కృపగల్గి భువినేలు నాంగ్లప్రభుల
రాజయోగీంద్రులిటు వేడి రీజనముకు
వలదు యింజెక్షనిచ్చుట వలదు వ్యాక్సి
నేటరీయంచు నాలుక తీటఁదీర 13

ఓమ్ తత్సత్

చాటుపద్యాలు

జూదము మున్నగు దుర్గుణములు

ఉ. జూదము కోడిపందెమును
చుట్టయు కల్లును ముంత కాఫియున్
వాదము భేదమున్ దురుసు
వైరము చౌర్యము జీవహింసయున్
బాధలనంటఁగట్టు చెడు
భార్యయు బిడ్డలు బంధువర్గముల్
చీదరవస్తు భుక్తి యతి
చేటొనఁ గూర్చును మానవాళికిన్

ఉ. వైద్యము ప్లీడరీతనము
వర్తక మాపదఁ గూర్చు కోపమున్
వాద్యములేని పెండ్లియును
వైదిక కర్మలులేని శ్రాద్ధమున్
చోద్యముగాని హాస్యమును
చోరుల స్నేహము కల్లుఁ ద్రావుటన్
పృధ్విని పెక్కు దుఃఖములఁ
బెంపొనరించును మానవాళికిన్

ఉ. మోసపరాక్రమం బొసఁగు
మూర్ఖత నింపును మాటిమాటికిన్
మీసము ద్రవ్వఁ జేయును ని
మేషము మానస మొక్కరీతి సం
తోషముగల్గి యుండుటకు
తోచక నిత్యపు దుఃఖమబ్బియ
ధ్యాసకులోను జేయు జడ
దారులనైనను జూదమిద్ధరన్.

అన్నధనములు, భుజించు తృప్తిచేసి
జాదమాడిన మనుజుండు దలువేగ
పూర్తిగా నాశనముజెంది యాత్రిమిగులు
గాన జూదంబు మొదలంట మానుటొప్పు

సంసారభోగము కీర్తన

1 ఎందుకీ సంసారభోగమ్ము - పరికింపగా - భరియింపలేని యపారభారమ్ము ॥ఎం॥ ఎందుకీ సంసారభోగము - యెటుల జూచిన లేదు సౌఖ్యము - ముందుగతులకు పాదబంధము - మోక్షమున కత్యంత దూరము ॥యెందు॥

2 సుందరంబగు నీ ప్రపంచము - నందు మానవకోటి ధర్మము - లందు జొరబడి హృదయ పద్మము - నందు సంకల్పించి శైశవము- మందయానను పెండ్లియాడుగదా? - ఆమెను క్షేమంబా మందిరమునకు దోడితెచ్చుగదా? - ఆపైని పరమా - నందముగ మరుకేళి దేలుగదా? తరువాత గొందరు - నందనల నందనుల గాంచుగదా? - కందువులపై ప్రేమ పెంపున - కాయకష్టము లొనరజేసి - అందువచ్చెడి ధనముచే వా-రందరిని పోషింపవలెగద ॥యెందు॥

3 గడ్డుదినములువచ్చి లాభము - గుడ్డిగవ్వయురాక పోయిన - బిడ్డలకు లోటుండనీయక - గడ్డిదిని పోషింప నందోక॥ బిడ్డ పాలకు పోరుబెట్టుగదా - అది దీర్ప వేరొక - బిడ్డ కూటికి నేడ్చుచుండు గదా? - అదిమాన్ప మరియొక -బిడ్డ గుడ్డకు యేడులు చుండుగదా - అదిబాప నింకొక - బిడ్డ డబ్బుకు దెబ్బలాడుగదా? - సడ్డచేయక యన్నిపనులకు చక్కబరచుచు నుండనాడు - బిడ్డలది యిది పెట్టలేదని - చెడ్డవాదము లాడుదురుగద ॥యెందు॥

4 సంతతం బీ చందమున వి-శ్రాంతి సుంతయు లేక వికల - స్వాంతమున యోచనలు దోచక - వంతనొందుచు నుండినను ప్రియ కాంతకడు కోర్కులను గోరుగదా?-అగిదీర్ప కుండిన - చింతనొందుచు మూల్గుచుండుగదా?- యిది తీర్చదుసీకన - పంతమున పరుషంబులాడు గదా?- బెదరింప బోయిన-గొంతు చించుగ యేడ్చుచుండు గదా - అంతలో తమ బిడ్డలందరు - అన్న మిడుమని జననిజేరగ-గంతు లిడుచును కూడులేదని కఠినముగ శిక్షించుటేకద ॥యెం॥

5 పతిసుతాదుల యందు గలవా-త్సల్య వల్లిని ద్రుంచజాలక యతులితా ప్త్యైశ్వర్యయుతులుగ - నందరిని గావింప నెంచును॥ మితియెరుంగని వెతలనొందుగదా పాపమును దలపక- ఘృతమువలె నార్జనము సేయుగదా-నమ్మించి బంధుల-హితుల నేనియు మోస పుచ్చుగదా-తనకన్న నూనృత-రతుడు లేడనిగప్పు లాడుగదా॥ చతురుడై యజమానుడేగతి - శక్తిపూర్తిగధార విడిచిన - హితమతిగ బూడిదను బూడ్చెడి - ఘృతము వలెనగు నఖిలశ్రమములు ॥యెందు॥

6 ఎట్టులో ధనవంతుడై కను-పట్టినంతనె పొరులాతని పట్టుకొని పీడించి బలువిధ - నష్టముల నొనగింతురి చుటములట్టె నొత్తిలి పొదలంత్రు గదా-సోదరులు భాగము - బెట్టుమని బెల్లార్చుచుందురి గదా - సర్కారువారు-దిట్టముగ పన్నులు విధింత్రుగదా - పగవారు కేసులు - పెట్టి మట్టము సేయుచుందురి గదా॥ చుట్టు ప్రక్కల నుండు జనులను-గిట్టనీనుడు లాడుటను విను నట్టి యిక్కట్టులకులోనై - గుట్టు దెలుసుక బ్రదుకవలెగద ॥యెందు॥

7 ముదిమి సంప్రాప్తించి యిటునటు - గదలజాలక యింటివాకిట - కుదురుగా కాపుండి మనమల- పదిలముగ నాడించుచును బహు - విధుల కష్టములందవలెనుగదా - అటుపైని కూటికి - ముందుగా త్వర పెట్టవలెనుగదా - చెడునల్లమందుకు - విధముజెడి యేడ్వంగవలెనుగదా - తేనేర కాత్మజు - లందరును తెగదిట్టుచుందురిగదా॥ అదిగాంచి మదియొక- విధముగా నైపోయి దుఃఖము - హృదయమును భేదింపగా యమ - సదనమును దర్శింపవలెగద!యె॥

8 పరమలోభత్వమున కొడబడి - దురితకర్మ లొనర్చుచును దు-ర్మరణ మతి చేరువకు జొరబడి - వరలినను గనలేని మానవ - చరితమిది దెలిపినను వినవు గదా - దుర్గుణ గణంబులు - నరికి సద్గతి వెదకు కొనవుగదా ఋజుమార్గమునబడి-గురు తెరింగి చరింపలేవుగదా - మురిపెమును మదిలో - స్థిరమొనర్చి తరింపు గనవుగదా॥ ఆరమరలు లేకాత్మ తత్త్వం - బెరుకజేసి పరాత్పరుని గను-పరచు సద్గురువరుని పాదస-రోరుహము లర్చించి గతిగన ॥యెందు॥

ఓమ్ తత్సత్

Printed by Mr I V. Ratnam, M Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr. P. VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. P. I C No K 6—550



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

అక్టోబరు
1945

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0

బెజవాడ

విషయసూచిక



యోగవ్యాయామ చంద్రిక

రచయిత:

యడవల్లి లక్ష్మీనారాయణ, గుంటూరు

(కాపీ రైటు)

"శరీరమాద్యంఖలు ధర్మసాధనమ్" అను ఆర్యోక్తి ననుసరించి దేహమును బలిష్ఠముగ చేసికొనుటయే మానవుని యొక్క ముఖ్యవిధి అట్లు శరీరమును దృఢపఱచుకొనుట కనేక మార్గములు గలవు అందు ముఖ్యమైనది వ్యాయామము

దేహవ్యాయామ మననేమి?

వ్యాయామ మన పరిశ్రమ శరీరభాగములకు పనికల్పించుటనే దేహవ్యాయామమందురు మన శరీరమొక యంత్రము వంటిది యంత్రముచే చిరకాలము పనిచేయించకుండ నుంచినచో నెట్లు తుప్పువడి శిధిలమగునో యటులనే వ్యాయామము లేకుండినచో మన దేహము గూడ నశించును పెక్కు రోగములకు పుట్టినిల్లగును. శరీరావయవములకు పని కల్పించినచో నూత్న తేజము, నవోత్సాహము, అత్యంతానందము కలుగుననుట కెంతమాత్రము సందేహములేదు వ్యాయామము వలన శరీరసౌష్ఠవ మేర్పడి వికసించిన కుసుమముం బోలె సహజ సౌందర్య తేజము శరీరము నావహించును మానవుడు నిత్యము వ్యాయామ మొనర్చినచో నాతడు దీర్ఘాయుష్మంతుడగును నీరసముగ నున్నవారికి ఉత్సాహమును, ఆరోగ్యమును గల్గించునది వ్యాయామమొక్కటియే

వ్యాయామమను నెడి పరిశ్రమ మనదేశమునందు నానాటికి నడుగంటుచున్నది భాగ్యవంతులు తమ పాదములను భూమిపై ఆనించనే ఆనించరు. ఎట్టి కష్టపు పనిని చేయరు అందుచే నాహార రూపమున లోగొన్న పదార్థము జీర్ణముగాక "అజీర్తి" మున్నగు వ్యాధులు పొడము చుండును మనము కదలుటకు కండలు (Muscles) మనశరీరములో గలవు వానిని సరిగా నుపయోగించిన పక్షమున నవి బలము గలిగి పెద్దవియై యుండును అట్లు చేయని పక్షమున నవి బలములేనివై నానాటికి కృశించిపోవును ఎల్లప్పుడు పల్లకియందు తిరుగు మతగురువుల యొక్కగాని, లేక తన జీవితము నంతను 'మోటారు' ప్రయాణమునందే గడుపు నొక ధనవంతునియొక్క గాని కండరములకును, ఉదయ ప్రభృతి కాయకష్టముచే ధనార్జన మొనర్చు ఒక కూలీ వాని కండరములకును పోల్చి చూచినచో కూలి వాని కండరములు బలిష్ఠమైన వనియు, మతగురువులు ధనవంతుల కండరములు మిక్కిలి బలహీనములైనవనియు వెంటనే తేట తెల్లమగును

కనుక వ్యాయామముయొక్క ముఖ్యోపయోగము కండరములకు బలమునిచ్చుట మనస్సుయొక్కయు, శరీరముయొక్కయు ఆరోగ్యమును పోషించుటకు సహాయపడుటయే వ్యాయామము యొక్క ముఖ్యోద్దేశము నిత్య మొకేవేళకు వ్యాయామ మొనర్చినచో నతడారోగ్యవంతుడై చిర కాలము వర్ధిల్లగలడు

మన పూర్వులు ప్రపంచమునం దంతటను యోధానుయోధులని పేరుబొందుటకీ వ్యాయామమే కారణము. పూర్వము హిందువులు ప్రపంచమందలి అన్నిజాతులలో పరాక్రమమునం దత్యున్నతస్థానము నలంకరించిరి మన స్థితిని పూర్తిగ గ్రహించనట్టి 'మెకాలే' మున్నగువారు, హిందువులు పిరికివారని చెప్పినను, అనేకమంది పాశ్చాత్య పరిశోధకులే "హిందువులు ప్రపంచములోకెల్ల పరాక్రమవంతు"లని పొగడియున్నారు

"హిందువు లత్యధిక పరాక్రమవంతు"లని గ్రీకుల అభిప్రాయము సుప్రసిద్ధ యాత్రికుడగు 'చెర్నియర్' హిందూదేశమంతటను పర్యటనము గావించి యిట్లు తెల్పెను "రాజపుత్రులు రణరంగమునం దత్యుత్సాహముతో పోరి మృత్యుదేవత నాలింగనము చేసెకొందురు. స్కిన్నరు దొరగా రిట్లనుచున్నారు "హిందువుల పరాక్రమమును వర్ణించుటకు నాకు శక్తిచాలదు"

Military Memories of Lt Col James Skinner — by J B Frascp, Vol. 1, P–151

అగ్బరువద్ద యుద్ధమంత్రిగానున్న అబ్దుల్ ఫాజిల్ హిందువుల పరాక్రమమునుగూర్చి యిట్లు చెప్పుచున్నాడు

"రాజపుత్రులు యుద్ధభూమినుండి యెన్నటికిని పారిపోరు వారి కపజయము కల్గునని తోచినను రణరంగమునుండి పారిపోవక యానందముతో రణభూమియందే ప్రాణముల విడతురు"

కల్నల్ టాడ్ ఇట్లనుచున్నాడు "ప్రపంచములో పరాక్రమవంతు లెవ్వరా యని ప్రశ్నించుకొనినచో

(200 వ పేజీ చూడుడు)

సంవత్సర చందా రు 3—0—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 27 ‖ బెజవాడ, అక్టోబరు 1945 ‖ సంచిక 10

సుఖరోగములు

1వ భాగము

ఆంగీరసుడు

మలబద్ధకము

కారణములు

మలబద్ధకము రాకుండా చేసుకోవలెనన్నా, మలబద్ధకము వచ్చినతరువాత కుదుర్చుకొనవలెనన్నా, మలబద్ధకము ఎందుకు వస్తుందో మనకు తెలియుట అవసరము సీసముతో పని చేసేవారికి మలబద్ధకము కలుగుతుంది నల్లమందు, బిస్మత్తు మొదలైనవానిని వాడుట వల్లను మలబద్ధకము వస్తుంది ఇవి ఆగంతుక కారణములు సీసముతో పనిచేయుటా, నల్లమందు, బిస్మత్తు వాడుటా మానుటతో మలబద్ధక మంతరిస్తుంది ఇవిగాక మలబద్ధకము కలిగించే కారణాలు ఇంకాకొన్ని ఉన్నవి

1 పెద్దప్రేగు మిక్కిలి లావగుట, లేక మిక్కిలి యిరుకుగా నుండుట 2 పెద్దప్రేగుయొక్క ఆవరణగోడలు లోపలి పుండువలన ఒకదానితో నొకటి కలసిపోయి రంధ్రము మూసుకొని ఇరుకుగానుండుట 3 ప్రేగులలోగాని, ప్రేగులకు ప్రక్కగానుండు భాగములలోగాని ఒకకాయగాని, కంతిగాని లేచి అది ప్రేగు మీదికి ఒరగుట, 4 గర్భాశయము మొదలగు అవయవములందు స్థానచ్యుతికలిగి మలకోశము మీదికి ఒరగుట. 5. లేక ప్రక్క అవయములయొక్క ఒత్తిడివలన వేడికలిగి ప్రేగులయందు ఆమత్వచము ఇగురుకొనిపోవుట 6. మలకోశమునకు దిగువగానుండు మూలకండరములు లావై తిన్నగా పనిచేయకుండుట. ఈ పైకారణములవలన మలబద్ధకము కలుగుచున్నది. ఇంతేకాక తల్లిదండ్రులకు మలబద్ధకము ఉంటే బిడ్డలకు గూడా మలబద్ధకము వస్తుంది అని నమ్మేవారు కొందరున్నారు నిజమేమనగా తల్లిదండ్రులకు ఏ ఆహారవిహారములయందలి లోపములవలన మలబద్ధకము కలుగుచున్నదో ఆ లోపముచే బిడ్డలకుగూడ అలవాటగును అందువలన బిడ్డలకుగూడ మలబద్ధకము కలుగుచున్నది. ఇంకొక కారణముగూడ ఉండవచ్చును తల్లిదండ్రుల దేహములో ఏ అవయవములు దుర్బలముగను, రోగగ్రస్తముగను ఉండునో బిడ్డలయందును ఆయవయవములే రోగగ్రస్తములుగా నుండుటయును అసంభవముగాదు ఇవిగాక కొన్ని అనారోగ్యములగు శారీరక కారణములవలనగూడా మలబద్ధకము రావచ్చును. అవి యేవి యనగా—

1. ప్రేగులయందు మాంద్యమేర్పడుట.
2. నాడీమండలము తిన్నగా పని చేయకుండుట
3. జీవనక్రియ చెడియుండుట.
4 ఆహారపద్ధతి యందలి లోపములు.
5. అసమగ్ర మలమోచనము

ఇందొక్కటొక్కటె వివరించెదను.

1 ప్రేగులయందలి మాంద్యము

పెద్దప్రేగుయొక్క ఆవరణకండరములు చురుకు తగ్గినప్పుడు పెద్దప్రేగు అక్రమముగా పెద్ద దగును దానిని భరించు కండరములు దానిని మోయలేకుండుటవలన పెద్దప్రేగు ఉండవలసినచోట నుండక క్రిందికి దిగిపోవును దీనికి స్థానచ్యుతి యందురు. జీవితములో చాలా ప్రధానమైన మలమోచనక్రియ చేయుటలో చేసే ఆలస్యమువలన ఇట్టి దుస్థితి కలుగుచున్నది. అగ్నిమాంద్యమున్నప్పుడును, భేది మందులను ఎడతెగక వాడుచుండుటవలనను ఇట్టి దురవస్థ కలుగుచున్నది ఎంతోమందికి వ్యవహారములవలనను, ఉద్యోగములవలనను, చీట్లపేక ఆడుచున్నూ, మలమోచన క్రియను వాయిదావేసి యుంతురు అట్టివారియందు క్రమముగా మలమోచన చేయవలెననే హెచ్చరిక నశించి దినములాది మలము నిలువయుండును "నా యిష్టము వచ్చినప్పుడే మలము బయటికి పోవలసినదే గాని దాని యిష్టము వచ్చినప్పుడు నాపని ఆపుకొంటానా" అనే ప్రజ్ఞావంతులను తలుచు చూస్తూ ఉంటాము.

మలమును ఆపుకొనుట స్త్రీలలో తలుచుగా చూస్తూ ఉంటాము ఇంటిపని చేస్తునో, చెలికత్తెలతో మాట్లాడుతునో, పిల్లలను సముదాయిస్తునో, వంటపని తేలకయో, మగనితో సరాగమాడుచునో, సిగ్గుచేతనో ఎంతోమంది స్త్రీలు ఈ పొరపాటును చేస్తూనే ఉన్నారు. ఇట్లు మలమును అక్రమముగా నిలువయుంచుట వలన జననేంద్రియ సంబంధమైనట్టియు, మూత్ర అవయవ సంబంధమైనట్టియు అసంఖ్యాకములగు వ్యాధులకు వారు గురియగుచున్నట్లు మనము తలచు మన చికిత్సలోనికి వచ్చుచుండు రోగులవలన తెలిసికొనుచున్నాము

2 నాడుల దౌర్బల్యము

అసంఖ్యాకములగు నాడీవ్యాధులలో మలబద్ధకము ఉంటున్నది. నాడులయందలి శక్తితగ్గిపోయి ప్రేగులవరకును నాడీశక్తి ధారాళముగా ప్రసరింపనప్పుడును, వెన్నుపూసలలో స్థానచ్యుతి' స్థానభ్రంశము కలిగినప్పుడును, నాడీశక్తి తిన్నగా ప్రసరింపకయును మలబద్ధకము కలుగును హిస్టీరియా, నాడీవ్యాధి మొదలగు వ్యాధులుగూడ మలబద్ధకమునకు కారణమగుచున్నవి.

3 జీవనక్రియలోని లోపము

ఎక్కువగా చెమటకలిగే వారి దేహమునుండి తేమ ఎక్కువగా బయటికి లాగివేయబడుట వలన మలమునందలి తడి ఆరిపోయి మలము గట్టిపడుటవలన మలబద్ధకము కలుగును మేదోవృద్ధి వలన దేహము లావైన వారి ప్రేగులయందును, అతిమాంద్యము వలన క్రిమిచలనము తిన్నగా జరుగకయు మలబద్ధకము కలుగుచున్నది వేడితత్వము గలిగి సన్నగా నుండువారి దేహములోని మలము గూడ అమితవేడివలన ఎండిపోవును ప్రేగులయందలి ఆమత్వచము ఎండిపోవుటవలనగూడ మలబద్ధకము కలుగును.

పాండురోగమునందు రక్తమునందు పాటవము ఉండదు. బలహీనమైన పలుచని రక్తము ప్రేగులకు చేరినప్పుడు, ప్రేగులకు సంబంధించిన కండరములకు పోషణచాలక అవి దుర్బలముగా నుండి మలమోచనక్రియను తిన్నగా చేయజాలక పోవుటవలనగూడ మలబద్ధకము

కలుగును హృదయము, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నిటియందును మలబద్ధకము కలుగుచున్నది ఊపిరితిత్తులు, హృదయము రోగగ్రస్తమైనప్పుడెల్ల దేహములో కొన్ని మలములు అదనముగా మిగిలిపోవును వానిని వెలువరింపజాలక ప్రేగులుగూడ దుర్బలములై పోవుటవలన మలబద్ధకము కలుగును నల్లనివారియందు సూర్యకాంతి ధారాళముగా చొరనందువలన దేహమునందలి ప్రాణక్రియ (Oxygenation) నెమ్మదిగా జరుగును అందువలన తెల్లని దేహము గలవారి కన్న నల్లని దేహముకలవారియందు తఱచుగా మలబద్ధకముండుటకు నిదియొక కారణము

4 ఆహారమునందలి లోపము

మాంసభక్షణము చేయు జంతువులయందు మలబద్ధకము విధిగా కాన్పించుచున్నది ప్రతి దినమును మాంసభక్షణము చేయువారియందు తప్పక మలబద్ధకముండును. తగినంత పరిమితిలో కూరగాయలను తినకుండుటవలనను, పచ్చడితో మరబియ్యపు అన్నమును, పప్పులను మితిమాలి తినుచుండుటవలన గూడ మలబద్ధకము కలుగును. కాయగూరలయందు సేంద్రియములగు లోహలవణము లుండును. కాయగూరలయందు సరిపోయినంత పిప్పిపదార్థమున్నూ కలదు మనము తినిన అన్నమునందలి జిగురుయొక్క పరిమితినిబట్టి కూరకాయలు చేర్చి తినినప్పుడు చాలతగ్గి, సులభముగా మలమోచన మగును లేనియెడల ప్రేగులలోనుండి మలము త్వరగా వెడలిపోవుటకు ఆ జిగురు ప్రతిబంధకమగును.

5 అసమగ్ర మలమోచనము

24 గంటలకు 1, 2, 3 తూరులు విరేచనము అగుచుండను ఇట్లు అగునప్పుడు తినిన ఆహారమునందలి మలము దేహమునుండి పూర్తిగా వెడలుటకు 18 గంటలు సరిపోవలెను. అట్లుగాక చాలామందియందు ఈ క్రిందివిధముగా జరుగుచుండును. పైనుండి మలము చేరుచుండగా, దిగువనున్న మలములో కొంత భాగము వెడలి పోవుచుండును. 18 గంటలే గాక ఎక్కువ కాలము నిలువయుండును. అందు ముగ్గుపుట్టి, మండమేర్పడును అందలి మాలిన్యములు రక్తప్రవాహములో చేరి దేహమునందు ఆమవాతము, మేహవాతము, పాండువు మొదలగు అసంఖ్యాకములగు రోగములు కలుగుచున్నవి.

ప్రతిదినము మలమోచనము కానియెడల దానిని మలబద్ధకమందుము అసమగ్రముగా మలమోచనమైనను దానిని మలబద్ధకమనవలెను అనేకమందికి ప్రతిదినము 1, 2, తూరులు మలమోచనమగును.ఇకనుమలము శేషించియుండును అట్టివారు ఒకతూరి యెనిమాచేసికొనినయెడల గడ్డలుకట్టిన మలము ప్రేగులకంటి యెంతో లోపల నిలచియున్నట్లును అది యీ యెనిమాలో వెడలిపోవుటను గుర్తింపగలము. ఎంతోమంది తమకు ప్రతిదినమును 1, 2 తూరులు విరేచన మగుచున్నదనియు, తేప తేప కావలసినంత పరిమితిలో విరేచన మగుచున్నదనియు బడాయి చెప్పెదరు అట్టివారు ఒకతూరి యెనిమాచేసుకొనినయెడల వారి నిజస్థితి తెలియగలదు

ఎన్నిరూపములతో రోగము కాన్పించినను వానికి మూలకారణముగా మలబద్ధకము

తరచు కాన్పించు చున్నది. దీనిని గురించి ఎంతైనను వ్రాయవచ్చును. కాని అవసరమైనంతవరకు సంగ్రహముగా నిదివరకే చెప్పబడి యున్నది ప్రతిరోగములోను మలబద్ధకము సాధారణముగ నుండనే యుంటున్నది.

చికిత్స

ప్రపంచకంలో ఎంతమంది రోగులున్నారో మలబద్ధకం కూడ అన్ని రకాలుగాఉంటుంది చికిత్స వ్రాసేటప్పుడు మొత్తముమీద ఏ ఏ పద్ధతులమీద మలబద్ధకం నయమవుతుందో మాత్రమే వ్రాస్తున్నాము ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క విధమగు చికిత్సతో మలబద్ధకము నయమగుతుంది. ఎవరికి ఎట్టి పద్ధతులు అవలంబించాలో, ఎవరికి వారు ఏరుకుని అవలంబించాలి ఇది చాలా చిక్కయిన విషయమే గాని శ్రమ దీసుకుంటే అసాధ్యంగాదు.

1 ఆహారము

మలబద్ధకమునకు ఆహార నియమము చాలా పనిచేస్తుంది చాలామంది వైద్యులకు మలబద్ధకము అనటంతోనే ఏదో మందు ఇవ్వవలెననే తెలుసునుగాని ఆహారవిహార మందలి మార్పులవల్ల అది సులభముగా నయమగునని తెలియదు. దీనినిగురించి ఎంతో గ్రంథము వ్రాయబడి యున్నదిగాని ఏదీసమగ్రంగానూ లేదు. అందరికీ ఒకేపద్ధతి నడవనూ నడవదు అయినప్పటికీ అందరికీ ఉపయోగించ డానికి దాదాపుగా సరిపోయే ఒకపద్ధతి యిచట చెప్పబడుచున్నది

మలబద్ధకమున్నవారు అందులోనూ మలం గడ్డకట్టియున్నవారు నిద్రలేచుటతోనే ఒక అర్థశేరు నీరుత్రాగి వడిగా నడవవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన ఎంతోమందికి మలబద్ధకం నయమవుతుంది కొంతమందికి ప్రొద్దున త్రాగే చన్నీళ్ళకు బదులుగా వేడినీరు త్రాగుట ఉపయోగకరముగా నుండును. కాఫీ త్రాగితేగాని విరోచనము కాదు అని చెప్పేవారు ఇట్లే వేడినీరు త్రాగి నడచినా విరోచనము అవుతుంది నీరు త్రాగిన తరువాత ఆరుబయట ఒకటి రెండు మైళ్ళువడిగా నడచినయెడల ఎంతోమందికి మలబద్ధకం శాశ్వతంగా నయమవుతుంది.

సాధారణంగా మనిషి కూర్చుని పనిచేసేవాడయిన ఎడల రోజుకు రెండుతూరులకన్న ఆహారము తీసుకొన నక్కరలేదు కష్టపడి పని చేసుకునే వారు దినమునకు మూడు తూరులు భుజించవచ్చును. ఇంతకన్న ఎక్కువ తూరులు భుజంచువారు రోగముకొరకే భుజించుచున్నారని స్పష్టముగా చెప్పవచ్చును.

ప్రాతఃకాల భోజనము

జొన్నలతోగాని, గోధుమలతోగాని, సజ్జలతోగాని చేసిన రొట్టెగాని, జావగాని కొద్దిగాతీసికొని తగినంత పరిమితిలో అనగా ఈ రొట్టె జావ ఎన్నితులాలుంటుందో, దానికి మూడు రెట్లు వండినట్టిగాని, వండనట్టిగాని కూరగాయలను తినవలెను తియ్యని, రసవంతములగు నారింజ, బత్తాయి, కమలా, సాతుకుడి, ముసంబి, మొదలగు పండ్లలో వేనినిగాని ఆకలి తీరుటకు తినవచ్చును. చాలామంది జావగాని వరిఅన్నముగాని మజ్జిగతోతినుటకు ఇష్టపడుదురు. అట్టివారుగూడ వరియన్నమునకు మూడురెట్లు వండినకూరలను తినవలెను.

ఎంతోమందికి ప్రొద్దునఅన్నము తింటేగాని విరేచనముకాదు. అట్టివారు ప్రాతఃకాలభోజ

నము అయినంతనే తిరిగి ఒకటి రెండు మైళ్ళు నడచినఎడల క్రమముగా మలబద్ధకము అంతరించును. మధ్యాహ్నభోజనము 12 గంటల తరువాత చేయవలెను. అప్పుడు అన్నముగాని, రొట్టెలుగాని తినవలెను. మధ్యాహ్న భోజనమునకు జావతాగుట మంచిదిగాదు. అది ఆహారంగాకూడచాలదు. అందువల్లరొట్టెగాని, అన్నంగాని ప్రధానంగా తినవలెను ఆ అన్నానికీ, రొట్టెకీ రెండు, మూడు రెట్లు పరిమితిలో వండిన కూరగాయలను దోస, బీర, రామములగ మొదలగు వానితో చేసినపచ్చడులను చేర్చి తినవచ్చును మజ్జిగ మలబద్ధపు రోగులకు ఉపయోగకరముగా నుండును. కనుక ప్రతిపూట ఆహారంతోనూ 10 తులముల మజ్జిగను కూడ పుచ్చుకొను చుండవలెను. సాయంకాలపు పూటకూడ మధ్యాహ్నము వలెనే భోజనము కూరలతో చేయవచ్చును. అయితే అజీర్ణముండి ఆకలి తరుగుగా నున్న రోగులు - అన్నము, రొట్టెల యొక్క పరిమితిని బాగుగా తగ్గించి తినవలెను

పప్పు పదార్థములను సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించి వేయుట మంచిది. ఆకలి బాగుగ నున్నవారు మధ్యాహ్నములయందు మాత్రము కూరగాయలతో చేర్చిగాని, విడిగాగాని కొద్దిగా పప్పును తినవచ్చును తినే పప్పు ఆహారములో ఆరవవంతునకు తగ్గియుండవలెను (సశేషము)

సైకోపతీ

(సత్యమ్)

రెండు విషయములను మనసులో నుంచుకొని ఈ భాగమును వ్రాయుచున్నాము

ప్రకృతి వైద్యచికిత్సా శాస్త్రములలో మానసిక చికిత్సా శాస్త్రము ఒకటి మనసునకును, దేహమునకును గల సంబంధము తెలుసుకొంటే ఈ రెంటికినీ చేసిన చికిత్సలవలన రోగాలు చాలా తేలికగా కుదురుతాయి మిగిలిన చికిత్స భాగములకును అంగాంగి సంబంధమున్నది అందువలననే చికిత్సను చివరకు చేరుస్తున్నాము.

ఇకను రెండవ విషయము కల్పితమగు పుక్కిటి పురాణములకన్న ప్రత్యక్ష కథలే చాలా రమ్యముగా నుంటాయని సోదాహరణముగా చూపుట రోగులకు చదువరులకు ఉపయోగ పడుతుందని ఈ భాగమును వ్రాస్తున్నాము పత్రికను నింపుటకు వ్రాయుట లేదు

1941 సంవత్సరము సెప్టెంబరు నెలలో జరిగిందీ కథ

రోగి పూర్వ చరిత్రను టూకీగా చెపుతాను. జిల్లా సెంటరులో కాపురము ఉండుట చేత అన్ని ప్రధాన కేంద్రములకు పోయివచ్చాడు ఆంగ్ల, ఆయుర్వేద, యునానీ, హోమోపతీ సిద్ధ సాధ్య ఔషధములనన్నీ చవిచూచాడు. మంత్ర తంత్రములన్నీ, మొదటలోనే అయిపోయినాయి. డబ్బుపోకయేగాని ఉపయోగమేమీ కనపడలా

చివరకు జనరలు హాస్పటల్ లో నేమన్నారంటే - ఇది జలోదరము. ఆపరేషను చేయాలి. చేసినా నయమగుతుందని గ్యారంటీ చెప్పలేము.

ఆపరేషను చేయించుకొంటే చస్తానని రోగికి భయము పుట్టింది

ఏమిటా మార్గమని విచారిస్తే చివరకు ప్రక్కన ఉన్న వారెవరో చెప్పారు. "మందూ మాకూ లేని ప్రకృతి వైద్యమున్నది పోయి దాని పాలిటపడు" అని, విచారించగా దంతెలూరు పోతే రోగము నయమగుతుందని తోచింది సరేనని దంతెలూరులో సిద్ధమైనారు

అప్పుడు జరిగిందీ సంభాషణ

నేను—మీ దేయూరు?

రోగి—గుంటూరు

నేను—మీ రెవరు?

రోగి—కమ్మకులము - వైద్యానికి వచ్చాము.

నేను—రోగ మేమిటి?

రోగి— జలోదరమన్నారు.

నేను—సరే

రోగి—రోగము నయమగుతుందా?

నేను—తప్పకుండాను.

రోగి—ఏమిచేయాలి?

నేను—నామాట నమ్మాలి. చేయాలి.

రోగి—అభ్యంతరమా నయమైతేసరి.

నేను—ఎవరిరోగాన్ని వాళ్ళే నయము చేసుకొంటారు.

రోగి—ఎట్లా?

నేను—ఆకలి లేనపుడు అన్నము మానితే అన్నిరోగాలు పోతాయి.

రోగి—నిజమేనండోయి!

నేను—దేహానికే ఆశక్తి ఉన్నది.

రోగి—ఆ సంగతి తెలుసుకోవాలిగా!

నేను—తెలుసుకోవాలి చెప్పడమే వైద్యుని వంతు

రోగి—చేయాల్సింది మేమేగా ఎతగట్టిగా చేస్తే అంత దబ్బున నయమగుతుంది

నేను—ఎవరికి వారే సమాధానము చెప్పుకోవాలి ఎవరికి రోగమువస్తే వారే శిక్ష ననుభవించాలి.

రోగి—అవునండీ అంతా మనసులోనే ఉంది. ఎట్లా చెప్పితే అట్లా వింటుంది

నేను—మాటలు బాగానే చెప్పుతున్నావు చేయాలిగా

రోగి—తప్పకుండా చేస్తాను.

నేను—ఎట్లా?

రోగి—మిమ్మల్ని బ్రతికించటానికా? మొదటికే మోసము వస్తోందాయె.

నేను—నీచూ, జోచూ, అన్నీ మానాలి.

రోగి—నీచే! మీరు నించోమంటే నించుంటా, కూర్చోమంటే కూర్చుంటా!

నేను—అట్లాగయితే, రోజూ యెనిమా చేస్తూ పదిహేనురోజులు ఉపవాసముండు.

రోగి—సరే.......తరువాత

నేను—అన్నము తక్కువగాను, కూర యెక్కువగాను, ఒంటిపూట మాత్రమే పదిహేను రోజులు,

రోగి—సరే... ...తరువాత

నేను—పొద్దిటి మాదిరిగా రెండవ పూట కూడా.

రోగి—సరే.......తరువాత

నేను—ఇంటికి వెళ్ళ వచ్చునుగాని మూడు నెలలవరకు స్త్రీ సంపర్కము పనికిరాదు సరేనని మూడు నెలలు గడచిపోయిన తరువాతవచ్చి అనుజ్ఞను తీసికొని వెళ్లాడు.

పది సంవత్సరముల నండి సుఖరోగముతో బాధపడి కాళ్ళూ చేతులూ చచ్చుపడిపోయి కూర్చొని దేకి జీవితమే దుర్భరమని భావించి నయము చేయించుకుందామని మద్రాసు జనరలు హాస్పటలుకు పోయి వెనుతిరిగి వచ్చిన మరొకరోగి చరిత్రను చెప్పుతాను. పేరు తు నా తొడవరకు కాలుతీసివేస్తే తప్ప బ్రతకవని ఘంటాపధముగా చెప్పారు.

వికలాంగుడుగా బ్రతుకుట కన్న చచ్చుటయే ఉత్తమమని భావించి వెనుతిరిగాడు. మద్రాసు నుంచి యింటికి వస్తూన్నపుడు బాధపడలేక ట్రయినులో ఏడ్వటము మొదలు పెట్టాడు. పక్క కారేజిలోనున్న వేగిరాజు కృష్ణంరాజు గారు తన ఆశ్రమమునకు తీసికొని వెళ్ళిరి

అప్పుడు జరిగిన సంభాషణ యిది.

రోగి—డాక్టరుగారూ నా రోగము నయమగుతుందా?

డా—తప్పకుండా.

రోగి—కాలు తీయరుగదా?

డా—తీయములే.

రోగి—ఎట్లానయమగుతుంది?

డా—దేహమే రోగాన్ని నయము చేస్తుంది. అపచారము చేయకుంటే చాలు.

రోగి—అపచారమంటే?

డా—చేయరాని పనులు చేయరాదు. తిన కూడని వస్తువులు తినరాదు

రోగి—ఎట్లా మానాలి?

డా—ప్రతి కోరికా ముందుగా మనసులోనే పుట్టుతుంది. తరువాతనే భౌతికముగా వ్యక్తమగుతుంది.

రోగి—అట్లాగా!

డా—మనసు కూడా నీవు ఏమాట చెపితే ఆ మాటే వింటుంది

రోగి—అంతేగా.

డా—తల్లీ భార్యలకు తేడా అల్లా నీ మనసులోనే ఉన్నది ఒకరిని పూజిస్తున్నావు మరొకరితో భోగిస్తున్నావు

రోగి—నిజమేగా?

డా—ఏపని నీవు చేయరాదో అందుకు సంబంధించిన తలంపే రానీయకు. ఒకవేళ వస్తే మనసులోనే మానుకో.

రోగి—భౌతిక రూపము రానేరాదుగా?

డా—అవును రాదు.

అట్లాగనే రోగముతో ఉన్నప్పుడు అన్నము తినకపోతే అన్ని రోగాలు పోతాయి.

రోగి—ఎంతకాలము?

డా—నలుబది రోజులు నిమ్మకాయ నీటితో ఉపవాస ముండాలి.

రోగి—కాలు పోకుండా ఉంటేసరి, యేమి చేయమన్నా చేస్తా

డా—కాలూపోదు వేలుకూడాపోదు.

రోగి—సరే.. ... తరువాత

డా—పచ్చిబీర కాయలు పొట్లకాయలు అరవీశెడు లోపుగా తినొచ్చు పదిహేను రోజులవరకు.

రోగి—గడచినాయి ..... .తరువాత

డా—రెండు పూటలా తినొచ్చు

రోగి—గడచినాయి .. తరువాత

డా—కూరలతోపాటు పూటకు నాల్గు అరటి పళ్ళు తినొచ్చు. పదిహేను రోజులవరకు.

రోగి—సరే . తరువాత

డా—రెండవ పూట కూడా తినొచ్చు.

రోగి—గడచినాయి . ...తరువాత

డా—సుఖముగా ఇంటికి వెళ్ళవచ్చు. వీలైతే పచ్చికూరలు పండ్లు తినొచ్చు లేకపోతే వండిన పదార్థముల తినొచ్చు.

అవయవములన్నీ బాగా ఉన్నాయి సుఖముగా ఇంటికి చేరినాడు పిల్లలతో కాలక్షేపము చేస్తున్నాడు

శ్రేష్ఠమైన ముడిబియ్యము

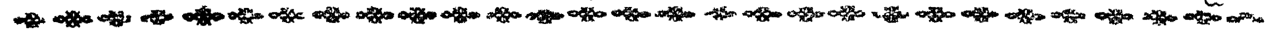
చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి పంతులుగారు,
బి. ఏ. ఎల్. టి

మరబియ్యముకంటె దంపుడు బియ్యముకంటె ముడిబియ్యము (కఱ్ఱ తిరగలితో విసరగా తయారైన బియ్యము) ఏల శ్రేష్ఠమైనవి? ఆంగ్ల ప్రభుత్వము మన దేశమునకు రాక ముందు, చాలా ప్రదేశములలో కఱ్ఱ తిరగళ్లు ఉపయోగములో నున్నట్లు ఋజువులున్నవి నూలు వడుకుటకు రాటము లెట్లున్నవో, ప్రతి గృహములోను ఈ తిరగళ్ళు కూడ అట్లేయున్నవి ఆకాలములో అన్నవస్త్రములు స్వంతముగా తయారు చేసుకొను అలవాటుండేది మిల్లుబట్ట, మిల్లు బియ్యము మన ఇంట ప్రవేశించిన తర్వాతనే, అన్నవస్త్రములకు కరువు తటస్థించినది ఈ రెండవ యుద్ధములో ఈరెండింటి కొరకు మనము పడిన బాధకు హద్దులేదు. సర్కారువారు, ఈ రెండు గృహ పరిశ్రమలను పోషించినచో మనదేశము ఇన్ని పాట్లుపడి యుండెడిదిగాదు గాంధిగారి మాట చాలామందికి ఇంతవరకు చెవులకుఎక్కనేలేదు. రెండు మెరుగులు ఇచ్చిన బియ్యము తినుటచే ఆరోగ్యము ఎంతవరకు పాడయినది అందరకు తెలిసినవిషయమే ఒక్క మెరుగు మాత్రమే ఇయ్యవలసినదిగా మనగవర్నమెంటువారు, జపాను గవర్నమెంటువారు గూడ ఆర్డర్లువేసి యున్నారు. అయిదు గిద్దలు మరబియ్యం తినువానికి, నాలుగు గిద్దలు దంపుడు బియ్యము, మూడు గిద్దలు మాత్రమే తిరగలి బియ్యం చాలును తిరగలి బియ్యం బలము కలుగజేయును. రోగములు రాకుండ జేయును.

తిరగలిబియ్యం (ముడిబియ్యం) గోధుమల కంటెనుకూడ శ్రేష్ఠమని ఋజువు చేయబడినది. గోధుమలలో నుండు మినరల్ పదార్థముల కంటె, తిరగలి బియ్యములోనున్న మినరల్ పదర్థము లెక్కువ. ఇరువది నాలుగు కుంచముల వడ్లకు పదునాలుగు కుంచముల తిరగలి బియ్యం వచ్చును 24 కుంచముల వడ్లకు 11 కుంచములు మరబియ్యము, 12 కుంచములు దంపుడు బియ్యము వచ్చును కొంత తవుడుక్రిందను, కొంత నూకలుక్రిందను పోవును ఈ నూకలే బియ్యపు గింజలోని ముఖ్య బీజాంకురములు నూకలు తినినవానికి బలముండుటకు కారణ మిదియే. అమెరికా నుంచి తయారైన సీసా నాలుగైదు రూపాయిలు విలువగల మందు సీసాలలో నుండునది తవుడులోనుండు పదార్థమే నా స్నేహితులొకరు వేయిరూపాయలు నెలకు జీతము కలవారు. తవుడు సీసాలలో పోసి సర్కీటునకు తీసుకొనివచ్చి రొట్టెలు చేయించుకొని తినుట నే నెరుగుదును.

ఈ కఱ్ఱతిరగలి బియ్యము తినువారు పప్పు తినక పోయినను బలము తగ్గదు తిరగలి బియ్యం, దంపుడు బియ్యం, మరబియ్యం వీటి తారతమ్యములు ఈ క్రిందచూపిన పట్టికలో స్పష్టముగా తెలియును.

	తిరగలి బియ్యం.	దంపుడు బియ్యం.	మర బియ్యం.	రిమార్కులు.
1. మాంసకృత్తులు	7.24	6.79	6.70	కండరములకు కావలసిన పదార్థష
2. క్రొవ్వు	2.33	1.42	0.73	



	తిరగలి బియ్యం.	దంపుడు బియ్యం	మర బియ్యం.	రిమార్కులు
3. మినరల్ పదార్థము	1 34	1 14	0.83	ఎముకలకు కావలసిన పదార్థము
4 ఇనుము	4 55	3 57	2 88	రక్తమునకు కావలసిన పదార్థము.
5. విటమినులు	++++	+	లేవు	ప్రాణాధారము లైనవి ఇవియే

విటమినులు బీజాంకురములోనే కలవు

ఎముకలు రక్తము కండరములు వృద్ధియగుటకు కావలసిన పదార్థములు, తిరగలి బియ్యములోనే కలవు. ఇట్టి విలువగల బియ్యము తినుటకు మనవాళ్ళకు ఇష్టము లేకపోవుట మన దేశదార్భాగ్యము కాని వేరుకాదు!

ఈ బియ్యము సులభముగా జీర్ణము కావని కొందరు చెప్పు కారణము నిజముకాదు మన ఆహారకోశము ఏ తిండి అలవాటు చేసిన, దానిని జీర్ణము చేయుటకు అనుకూలముగా నుండును. ముడిబియ్యపు టన్నము కొంచెము కొంచెముగా తినవలెను ఈ బియ్యములో మెత్తని ఇసుక పదార్థము వంటిది ఉండుటచే మలబద్ధమునకు ఇది వజ్రాయుధము వంటిది. భాగ్యవంతుల పిల్లలు, చెప్పులు లేకుండగ నడవలేరు ఎండలో తిరుగలేరు దీనికి అభ్యాసమే కారణము. అట్లే ఈ బియ్యము తినుటకు అభ్యాసము కావలెను.

అన్నము తెల్లగా నుండనిచో, అందముగా నుండదు గౌరవహీనముగా నుండునని కొందరూహింతురు. వస్తువు లన్నియు తెల్లగా నుండినగాని గౌరవము ండదా? అట్టిచో వంకాయలు కొన్ని నల్లవిగానే యుండును ములగ కాడలు నల్లగానుండును. గులాబి జామ్ నల్లగా నుండును. మిఠాయి ఖాజాలు నల్లగా నుండును కొంతమంది మనుష్యులే నల్లగా నుందురు. బంగారము పచ్చగా నుండును. పగడములు ఎఱ్ఱగా నుండును. లవంగములు యాలక గింజలు పక్కలు ఇవన్నియు నల్లగానే యుండును ఇవన్నియు మనము పరిహరించు చున్నామా? వస్తువులో నుండు జీవకళ ప్రధానముగాని పై రంగు ప్రధానము కాదని మనము గుర్తించవలయును ఆరుగంటలలో ఒకబస్తా ధాన్యం ఇద్దరు మనుష్యులు కర్ర తిరగలితో విసరగలరు. శరీరమునకు మంచిపరిశ్రమ భాగ్యవంతులు కూడ ఇట్లు విసరినచో కొలది కాలము లో ఆరోగ్య వంతులు కాగలరు వడ్లు దంపువారలు ఒకప్పుడు దొరకుట దుర్లభము. కాకినాడ పట్నములో మా స్నేహితు లొకరు వడ్లు దంపువారు లేక చాలా బాధపడు చుండుట నేనెరుగుదును అన్నింటి కంటె, ముఖ్యమైన విషయమేమనగా నిలవగాఉంచిన బియ్యం త్వరలో చెడిపోవును. మరబియ్యము ముందు చెడిపోవును. తర్వాత దంపుడుబియ్యం చెడును

వారమున కొకసారి వడ్లు విసరించుకొని ఆబియ్యము తినినచో బియ్యము చెడిపోవు. నాలుగు బస్తాలు విసరినతర్వాత, తిరగలికి కక్కుకొట్టించవలసి యుండును ఇదికొంచెము శ్రమయే. అయినను, ఈ బియ్యమువలన, కలుగు ఆరోగ్యము చూచినచో ఇదియొక శ్రమగా ఆలోచించరాదు ఈబియ్యముతో వండిన అన్నము తినిన పిల్లలు ఆరోగ్యవంతులుగాను, బలాఢ్యులుగాను పెరుగుదురు. డాక్టర్లతో అవసర

ముండదు. ఈ తిరగలి బియ్యపు అన్నము, పిల్లలు, పెద్దలు అందరు తినవచ్చును మొట్ట మొదట, కొంచెము కొంచెముగా తినవలెను. త్వరలో అలవాటు పడుదురు ఈబియ్యము వండుటలో గంజి వార్చకూడదు

బియ్యములోని బెడ్డలు, వడ్లు వగైరాలు తీసి వేసి ఒకగిన్నెలో రెండుగంటలు నానినిచ్చి, మరిపొయ్యిమీద కెక్కించవలెను బాగుగ ఉడకనియ్యవలెను రుక్మిణీకుక్కర వంటి ఆవిరి కుక్కర్లలో వండిన ముడిబియ్యపు టన్నము దూదివలె మెత్తగా నుండును.ఉడుకుటకొంచెం ఆలస్యమగును ఆలస్యముగా ఉడుకుట ఒక లోపమా? మామిడిపండ్లు పిందెలనుంచి పండ్ల గుటకు ఎంతకాలము పట్టును? అందుచేతనే అవి అంతరుచిగానుండును

జరుగురుగా వంట చేయవలసిన అవసరము లకు దంపుడు బియ్యముకూడ కొంత నిలవ చేసుకొనవచ్చును. ముడిబియ్యము తయారు చేయుట వండుట ఆలస్యమని, శ్రమయని, మరబియ్యం, దంపుడు బియ్యం తిని తరుచు జబ్బుపడుట మంచిదా? ముడిబియ్యం తిని సుఖించుట మంచిదా? ఈ ప్రశ్నలకు ఈ వ్యాసము చదువువారే జవాబులు చెప్పవలసి యున్నది.

శరీరమునకు సౌఖ్యము కోరువారు ఆరోగ్య వంతులుగా నుండవలెను ఆరోగ్యసాధన ములు మనకు తెలిసినంత వరకు ఆచరణలో పెట్టవలెను ఆరోగ్యము పోగానే డాక్టర్ల మందులవలన ఆరోగ్యము వెంటనే రాదు. ఆరోగ్యమునకు ఆహార విహారములకు ఎక్కుడు సంబంధము కిలదని డాక్టర్లే చెప్పుదురు ఆరోగ్యము వలన ఆకలి, ఆకలివలన బలము, బలము వలన మంచినిద్ర, ఇవన్నియు కలిగిన దీర్ఘాయువు కలుగును ముడిబియ్యము తినుట ఎంత సులభము! ఇట్లు సులభముగా లభ్య మగు దానిని మనము ఏల అవలంబించ కూడదు? కర్రి తిరుగళ్ళు బెజవాడ ప్రకృతి ఆఫీసులో సరసమైన ధరలకు దొరుకును. ఇటీవల గవర్నమెంటు వారు వారి వ్యవసాయ ఆఫీసులలో కూడ అమ్ముచున్నారు ఈయుద్ధ ములో వీటి ఉపయోగమును తెలిసి కొన్నం దుకు వారిని అభినందించు చున్నాను.

ప్రకృతివైద్యము వ్యాపింపచేయుటకు గాంధీగారు పూనుకొనుట

పూనా 22—10—45

ప్రకృతి చికిత్సను అందరికీ అందుబాటులో నుండునట్లు చేయుటకును, అభివృద్ధిచేయుటకును పూనాలో "ప్రకృతి వైద్యట్రస్టు" అను సంస్థ నెలకొల్పబడినది అందు గాంధీగారొక సభ్యులు గాంధీగారికి ప్రకృతిచికిత్సలో గొప్ప నమ్మకమున్నది కొన్ని విషయములలో ఇతరప్రకృతి చికిత్సకులకున్ను వారికిని స్వల్పభేదాభిప్రాయము లున్నవి అవి క్రమముగా సమన్వయము చేసికొన వచ్చును

పూనాకు సమీపములో ఒక పెద్ద స్థలమును ఈ సంస్థకొరకు కొనుటకు ఏర్పాటులు జరుగుచున్నవి. అందు గాంధీ గారికొక కుటీరము వేయబడును గాంధీగారిప్పుడు సేవాగ్రామమునందు శీతోష్ణస్థితి భరింపరానిదిగా నుండుటచే డాక్టరుల సలహాప్రకారము వారి మకాముమార్చి ఈ సంస్థలోనే నుండుటకు గాంధీగారు అభిలషించుచున్నారు. ప్రకృతి ఉద్యమ వ్యాపకమునకు తద్ద్వారా దేశసౌభాగ్యమునకు మంచిరోజులు త్వరలోనే రానున్నవి

ప్రాక్పశ్చిమ జలచికిత్స

పరిచయము

ఈ పుస్తకమునకు మాతృక మెహతా సీతారామదత్తు కవిరాజు (లాహోరు)గారి కృతమగు 'డాక్టర్ పానీ' అను ఉర్దూపుస్తకము కవిరాజు మహాశయుఁడు సుప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద ప్రకృతి ఎలోపతీ ఆధ్యాత్మ చికిత్సకుఁడు అతని రచన లెక్కువగా ఆయుర్వేద ప్రకృతి ఆధ్యాత్మిక చికిత్సలనుగూర్చి కలవు. అయ్యవి మిక్కిలి రోచకమగు శైలితో నీతిబోధకముగాను ఆధ్యాత్మిక శక్తి వర్ధక ఉపదేశ యుక్తముగా నున్నవి ఈ'డాక్టర్ పానీ' మిక్కిలి మనోహరమైన చిన్న జలచికిత్సా గ్రంథము. అది నాకు నచ్చినది, చాలావరకు అట్టి ప్రక్రియలను సదా అనుభవములో పెట్టి మంచి ఫలితములను గాంచితిని ఇట్టి ఉత్తమ పుస్తకమును ఆంధ్రీకరించి ఆంధ్ర ప్రకృతి వైద్య సోదరుల కందజేయుట నావిధియనియెంచి కృతయత్నుఁడ నైతిని.

ఆయుర్వేదీయ జలచికిత్సా విషయమును పాశ్చాత్య జలచికిత్సా విధానములతో సమన్వయించి వివరించుట వలన ఒక ప్రకృతి వైద్యులే గాకుండా ఆయుర్వేద భిషగ్వర్యులు కూడ కొంత చికిత్సా విధానమున గల సత్యత ప్రాచీనతను గ్రహించుటచే అభిరుచి గలిగి ముందు ఇంకను అభివృద్ధిచేసి లోకోపకారమగు వైద్యసేవ చేయగలరని నమ్ముచున్నాను

ఇట్లు విధేయుఁడు
పైడిమఱ్ఱి వేంకటసుబ్బారావు యం బి హెచ్చి.

1. ప్రకృతియే వాస్తవముగాఁ జికిత్స చేయునది

ప్రపంచమునం దాధ్యాత్మిక రోగములను నివారించుటకును, ఆధ్యాత్మిక విద్యను జేకూర్చుటకును, వేర్వేఱుమతములు పుట్టియు, వాడుకలో నుండియు, ముందు బుట్టఁ బోవు నట్లే శారీరిక రోగములను నశింపఁ జేయుటకును, శరీరమును గాపాడు మార్గములను వివరించుటకును, పలు తెఱఁగులైన చికిత్సా పద్ధతులు ప్రచారము లోనికి వచ్చినవి మఱియు రాఁగలవు మతములు పరస్పరము చాలా విషయములలో నేకీభవించియు, ననేక విషయములలో భేదించుచున్న విధమునఁ జికిత్సా పద్ధతులును సిద్ధాంతరీత్యా యొకదానితో నొకటి గలియుచుఁ బెక్కు విషయములలో జీలిపోవుచున్నవి. ఒక పద్ధతి మూలికలు మాత్రముతోనే రోగములకుఁ జికిత్స చేయుటను దెలుపుచు, భస్మములు ప్రమాదకరములని వివరించును. వేఱొక పద్ధతి భస్మములందుఁ గల శీఘ్రగుణకారిత్వమును, ఉత్కర్షతను వాకొనుచు నోషధులందుఁగల నిష్ఫలతను వివరించును. మఱియొక పద్ధతి ఈరెండిటిని గలిపి చికిత్స చేయుటను మంచిదనుచున్నది. హోమ్యోపతీవిధానము ఇంగ్లీషు వైద్యము లేక ఎలోపతీవిధానము నపకారియనియు, నిరర్థకమైనదియనియు, నిర్ణయించుచు నెలోపతీ వైద్యలోని తీక్ష్ణమైన విషయుక్తమగు మిక్శ్చర్లు (Mixtures) ప్రకృతిమార్గము నాటంకపఱచునని తన నిరపాయకరమైన, తేలికైనట్టి మందు

లను శ్లేష్మమని నుడువుచున్నది. ఎలోపతీ విధాన మాయుర్వేద విధానము నసంపూర్ణ మనుచు, దన చికిత్సలోఁగల రోగులకుఁ దన చికిత్సావిధానముమీఁదనే నమ్మకమును గలిగించును జలచికిత్సకులు మందులతోఁ జేయు చికిత్సాపద్ధతు లపాయకరములని తెలుపుదురు మంత్రములు, యంత్రములు, తాయెత్తులు, మెస్మరీజం, హిప్నాటిజం, ద్వారా చికిత్సచేయువా రితరవైద్యులపైనను, ఇంగ్లీషు డాక్టర్లపైనను, తమయందు నమ్మకము గల వారికి ననహ్యతఁ గలిగింతురు. కాని యింతగా భేదములు, ప్రాతికూల్యములు గలిగియున్నను రోగులు ప్రతివైద్యములోను మరణించుటయు, నారోగ్యము నుబొందుటయును, గలదు. కావున నిట్టి పరిస్థితిలో నెట్టి చికిత్సాపద్ధతి యన్నిటికంటెఁ గొప్పదియు, నిర్దుష్టమైనదియునని నిర్ణయించుట కష్టసాధ్యమైన విషయము ఏలన నేవైద్యవిధానము నవలంబించినను లోపలఁగల "ప్రకృతి" తనంతటఁ దానే రోగమును పోఁగొట్టుటకుఁ బ్రయత్నించును అందు వలననే వ్రేలు కోసికొని పోయినంత వెంటనే ప్రకృతి దానిని బాగు చేయుటయందుఁ దవిలియుండును. ప్రకృతియే నిజముగకు విఱిగిన యెముకను జక్కజేయును శస్త్రచికిత్స (సర్జరీ) యొక్క పని ఎముకను సరియైన చోటికిఁ జేర్చుట మాత్రమే. మిగిలిన పనిని ప్రకృతి స్వయముగానే చేసికొనును. ప్రకృతికి బయటినుండి సరియైన సహాయము నిచ్చుచుండిన యెడల నది త్వరలోఁ దన పనిని పూర్తి చేయఁగలదు. సరియైన సహాయము లేకపోయినను అది తన పనిని జేయుచునే యుండును కాఁబట్టి దాని కార్యమున కాటంకమును గలిగింపక రోగి నమ్మకమును గాపాడునట్టి పద్ధతియే ప్రకృతి శక్తికి సహాయము చేయఁ గలిగి నట్టిది. కొందఱు రోగులు మందులు తినవలసిన పని లేదు కాని వారు మందును తినక యారోగ్యమును కూడ పొందలేరు. వారికి మందని పేరుపెట్టి యిచ్చిన మాత్రముననే యారోగ్యమును పొందఁగలరు. కొందఱి రోగము లాహారపానీయములందు జాగ్రత్త తీసికొనినందువలనను, ధైర్యము నొసంగినందు వలనను నయమగుచున్నవి కొందఱు రోగు లొక మందుతో నొక వైద్యునిదగ్గఱ నారోగ్యము పొందలేరు కాని యామందుచేతనే వేఱొక వైద్యుని దగ్గఱ నారోగ్యము గాంతురు. కారణమేమన రోగికి వానియందు నమ్మకము గలిగి యున్నందుననో, లేక రెండవ చికిత్సలో సరియైన పథ్యపానములను గమనించినందుననో, లేక రెండవ వైద్యుని యొక్క ప్రేమగల నీతి మర్యాదలతోఁ గల ప్రవర్తనము, సానుభూతి మొదలగునవి రోగి యారోగ్యము మీఁద ప్రభావవంతముగాఁ బనిచేసి యుండ వచ్చును అదిగాకఁ గొందఱు చికిత్సకులలో నాధ్యాత్మిక శక్తి యత్యధికముగా నుండుటయు, నున్నత సంస్కారములు గలిగి యుండుటయు, నట్టి హేతువుచేతను సహజముగా నారోగ్యదాయకమైన శక్తియుండును రోగులు వారిని జూచినంతనే తృప్తిపడి వారితో మాటలాడినంతనే బలము పొందుదురు ఇట్టి రహస్యమునే మానసిక చికిత్స లేక సంకల్ప బలముతోఁ జేయు చికిత్స యని పలుకుదురు,

2. ముఖ్యమైన ప్రశ్నలు

దీనితోం బుట్టు ప్రశ్నలివి —రోగి నారోగ్య వంతునిగాం జేయునట్టి వస్తువెయ్యది? అలసిన యంగములకు బలము నిచ్చున దెయ్యది? ఎయ్యది గాయములను మాన్పును? విఱిగిన యంగముల నతికించు పదార్థమేమి? లోతైన గాయములను పుండ్లను మాంసముతో నింపి మాన్పునదేది?

ఈ చేయున దంతయు ప్రకృతియే

ప్రతి పరిస్థితిలోను ప్రకృతియే యారోగ్య మిచ్చుచున్నది. ఎంత గొప్ప చికిత్సా పద్ధతి యైనను ప్రకృతికి సహాయము చేయుచు దానికాటంకము గలిగింపనంతవరకే యేమైనను పనిచేయ గలదు కావున బ్రకృతికి నిట్టి సహాయము చిక్కినప్పుడే యతి శీఘ్రముగా నారోగ్యము నివ్వగలదు. ఒక చికిత్సకుడు నిండియున్న జీర్ణకోశమును వాంతి ద్వారా ప్రకృతికి సహాయముచేసి శుద్ధిచేయును మలభారము గల ప్రేవులను శుద్ధిచేయుటకు విరేచనౌషధము లేక వస్తికర్మ ద్వారా ప్రకృతికి సహాయ మీయబడ గలదు మూసికొని పోయిన రోమకూపములను చెమట గలిగించి వికసింపజేసి ప్రకృతి కార్యములో సాయపడవచ్చును ఇంతేగాక వైద్యుడు సానుభూతి శ్రద్ధ నమ్మకము గలిగించి రోగి నారోగ్యవంతునిగాం జేయును ఏచికిత్సకుండే గాని పూర్తిగా నతని వైద్యవిధానము ప్రమాదకరమును నష్టకారియు గాకుండిన పట్లనే లాభము కలిగించును. అందు ముఖ్యముగా నాహారాది నియమములతోంబాటు రోగికి సానుభూతి శ్రద్ధతో చికిత్సించిన యెడల మిక్కిలి సులభముగా సఫలత లభించును. కావున నెట్టి వైద్య విధానమునుగాని మన ముపయోగించుట లేదుగదాయని చెడ్డదని నుడువుట సరిగాదు. లోపములను గూడ సుగుణములని ప్రకటించుట వలన మాత్రము ముందు గలుగునట్టి యభివృద్ధి కాటంకము గలుగును

3 వైద్యవిధానముల మూలఖని

వేదమునందు దేభాగములో శరీర రక్షణోపాయముల నన్నిటిని రోగములకు చికిత్సలను నౌషధుల గుణములను దెల్పబడి యున్నవో దానినాయుర్వేదమని యందురు వేదములోని యా యారంభ విద్యను గ్రహించి యోగులు ఋషులు నాయుర్వేదశాస్త్రమును గూర్చి గ్రంథము లెన్నియో వ్రాసిరి ఆ వైద్య సూత్రములే ప్రపంచమందంతటను వ్యాపించినవి మఱియు వేర్వేఱు తావుల, వేర్వేఱుతత్వములుగల మనుష్యులలో నాసూత్రములం దాశ్చర్యజనకమైన మార్పులు గూడ కలిగినవి చాలాచోట్ల వాని ప్రారంభిక సూత్రములు ప్రస్తుతము కూడ మార్పు లేమియు లేకయే గానవచ్చుచున్నవి. మఱికొన్ని చోట్ల గలిగిన మార్పులవలన నవి గుర్తించుటకుకూడ వీలు లేకుండా నున్నవి

యవనదేశీయ సుప్రసిద్ధ తత్వశాస్త్రజ్ఞులు, తత్వశాస్త్రమును భారతదేశమునుండి గ్రహించినట్లే యాయుర్వేదము లేక వైద్యశాస్త్రమును గూడ భారతదేశమునుండి కొంచి తమ భాషలో గ్రంథములను వ్రాసిరి యవనదేశము నుండి భారతీయ విద్యను మిశ్రదేశస్థులును, మిశ్రదేశస్థులనుండి యరేబియనులును, పోర్చుగీసులును, క్రమముగా గ్రహించిరి యవ

నులు, అరబ్బులు, యవన, అరబ్బీభాషలలో వైద్యశాస్త్రమును గుఱించి గొప్ప గొప్ప గ్రంథములను రచియించి యందు దమయనుభవములఁ బట్టి యభివృద్ధియు సవరణలును జేసిరి వేలకొలఁది సంవత్సరములు గడచినప్పటికిని, అరబ్బి యవనవైద్యములు తమ సిద్ధాంతములందుఁ బ్రతిచోట నారంభిక ఖనియైన యాయుర్వేదముయొక్క ప్రకాశమును గనఁ జేయుచున్నవి ఆయుర్వేదమున జగత్సృష్టి పంచభూతములగు పృథివి, నీరు, తేజము, వాయువు, ఆకాశములను వానిచేతరచియింప బడినదని యొప్పుకొనఁ బడియున్న, యవన వైద్యశాస్త్రజ్ఞులును, అరబ్బీ, వైద్యవరులును, పృథివి, గాలి, నీరు, తేజస్సు అను నాల్గు భూతములచేతనే సృష్టి గావింపఁ బడినదని తలంచుచున్నారు ఆయుర్వేదము వాత, పిత్త, శ్లేష్మముల దోషమువలన రోగోత్పత్తియు, వాని సమరసము వలన నారోగ్యము గలుగుటను సిద్ధాంతీకరించును యవన వైద్యము అఖ్లాత్ అను సఫ్రా, బల్గమ్, సౌదాలలోపము వలననే రోగోత్పత్తి యగుచున్నదని నమ్ముచున్నది. అటులే షడ్రసముల విభజన, గుణములు మొదలగు నంశములందుఁ బ్రతిచోటఁ గల పోలికలు చూచిన యెడల ప్రతి బుద్ధి కుశలతగల మనుష్యుఁడు నీ రెండు వైద్యము లొక సమయమున నొకటియై యుండెనని చెప్పఁగలఁడు.

పోర్చుగీసులచేతనాయుర్వేదశాస్త్ర-యూరోపా, అమెరికా ఖండములలో వ్యాపించినది జరిగిన యొక శతాబ్దములో నచ్చట సైన్సు, లేక పదార్థ విద్య, మఱియు నితర పరిశోధనలు, వస్తునిర్మాణములతోఁబాటు వైద్యశాస్త్రము (Medical science)నఁ గలిగిన యభివృద్ధిని జూచి ప్రపంచ మాశ్చర్యములో మునిగిపోవుచున్నది రోగనివృత్తి విషయములోఁ బెక్కు పద్ధతులు కనిపెట్టఁ బడినవి ఎల్లోపతి, హోమియోపతి ఎలక్ట్రోపతి, క్రోమోపతి, హైడ్రోపతి మొదలగు ననేక పద్ధతులు రోగనివారణమునకు సహాయకారులుగాఁ గ్రహింపఁ బడినవి రేయింబవళ్ళు ననుభవములు ప్రయోగములు జరిగినవి. ఇప్పటికిని జరుగుచున్నవి నేఁడొక పద్ధతి సరియైన దని తెల్పిరి మరునాఁడే యది తప్పని నిర్ణయించిరి. ఈ రోజొకమం దొక రోగముకొరకు సిద్ధము చేసిరి రెండవ నాఁడే యది నిష్ప్రయోజనమైనదని తెలిపిరి. నేఁ డొక విధానము సైంటిఫిక్ (Scientific) శాస్త్ర సమ్మతమని సాధించిన కొన్ని రోజులలోనే నిరర్థకమని కనుఁగొనిరి. మొత్తము మీఁద ప్రయోగములఁ జేయుచు వేలకొలఁది గ్రంథములు వ్రాయఁబడినవి. శస్త్రచికిత్స కొఱకు వేవేలుగా సాధనములను సిద్ధము చేసిరి. లెక్కింపఁజాలనన్ని కొలఁత, తూకములఁ గనుగొను పనిముట్లను గనిపెట్టిరి. అటులే వివిధములైన మందులుకూడ తయారు చేసిరి. మందుల సత్త్వ సారములను గ్రహించి వానిని శీఘ్రాతిశీఘ్రముగ గుణమిచ్చునంత ప్రభావము గలిగియుండునట్లు చేసిరి. వనస్పతులు, ఖనిజపదార్థములు రెండును రోగములను హరించుటకు మందుయోగములలో నుపయోగింపఁబడసాగినవి ఇదే పశ్చిమవైద్యము. ఎలోపతి లేక డాక్టరీ యను పేర వ్యవహరింపఁ బడుచు హిందూదేశమునఁ దనమొదటి

యాధారమగు నాయుర్వేదమునకుఁ దోడుగా నడచుచున్నది.

4 వైదిక గ్రంథములలోని ప్రాచీన జలోపయోగము

జలచికిత్సయను నీభాగమున మేము వైదిక వైద్యముయొక్క ప్రాచీనత నాధారముగాఁ జేసికొని జలచికిత్స నొక ప్రాచీన ప్రక్రియ యని రుజువుచేయుచు కొన్ని యుపయోగపద్ధతులను తెలుపఁగలము. వానిని గ్రహించి ప్రయోగించినందున నెంత కష్టసాధ్య రోగములైనను స్థిరముగా నెల్లప్పటికిని నయము కాఁగలవు. కావున కొన్నిపద్ధతులు, సూత్రరూపమునను, కొన్ని విపులముగాను, తెలుపఁ బడును

శరీరారోగ్యమును కాపాడుకొనుట కొఱకు మిక్కిలి పూర్వకాలమునుండి చికిత్సగా జలముపయోగింపఁబడుచు వచ్చినది. తలనొప్పి, ముక్కునుండి రక్తముకారుట, తల వేఁడిగా నుండుట, వేఁడి తలవంక కెక్కుచున్నందుకు తలను చన్నీటితోఁ గడుగుట యెల్లరకుఁ దెలియును హిందూదేశములోని స్త్రీలు, కూలివాండ్రు, చదువులేనివారుకూడ బాగుగా నెఱిఁగియున్నారు

ఇటులే చల్లటి నీటితో స్నానము చేయుట శరీరమును గడుగుట వలన నలసట, బద్ధకము మొదలైనవి పోవునని ప్రాచీన కాలము నుండి జనులు తెలుపుచు వచ్చియున్నారు. చెమట గలిగించుటకును తలలోని వేఁడిమిని క్రిందికి దింపుటకు కాళ్ళను వేఁడినీటితోఁ గడుగుట జనులలో సాధారణముగా వాడుకలోనున్నది.

వేఁడి నీటిని త్రాగి వాంతిచేయుట, ప్రేగులలోనికి నీరెక్కించి మాలిన్యమును గడుగుట కూడ తొల్లింటి కాలము నుండి ప్రచారములో నున్నది నీటియావిరితోఁ జర్మరంధ్రములను వికసింపఁ జేయుట సామాన్యముగా నందఱకును దెలియును మంటలుగా నున్నప్పుడు దేహమునకు తడిగుడ్డఁ జుట్టుట, చన్నీరు చల్లుట, చల్లని పట్టీలు వేయుట, విద్యావిహీనులలో నయితము ఇప్పటికి నాచరణలో నున్నది ఉదయమున నీరు త్రాగుట, నీటిని ముక్కులోనికి బీల్చుకొనుట, ముక్కుతో నీటిని త్రాగుట (ఉషఃపానము) కన్నులను చన్నీటితోను లేక గొన్ని యోషధులు కలిసిన నీటితోను కడుగుట, ధాతికర్మ ద్వారా జీర్ణకోశమును శుద్ధిచేయుట, దెబ్బలను చన్నీటి పట్టీలతో గుదిరించుట, భారతదేశీయు లతి పూర్వకాలమునుండియుఁ దెలిసికొని యున్నారు నొప్పులకు వేఁడినీటితో కాఁపుట ఆవిరి పట్టుటను స్త్రీలు నయితము మెఱుఁగుదురు ఇంతేగాక నీ నుపయోగింపకయును నెట్టి ధార్మికకర్మకూడ స్నానము లేకయును నక్రియమని భావింపఁబడు నంతగా జలోపయోగము ముఖ్యావసరమై పోయినది. ఇచ్చట నాత్రేయ మహర్షి నిర్మిత శ్లోకముల కొన్నింటి సంగ్రహమును, చరకసంహిత సూత్రస్థానము ౨౭ అధ్యాయము నుంచి కొన్ని యుదహరించుచున్నాను

(సశేషము)

శ్రీ చిట్టూరు వెంకట దుర్గాప్రకాశరావుగారి
స్వీయచరిత్ర

మాజన్మస్థలం తూ॥ గో॥ జిల్లా రామచంద్రపురం తాలూకా కూళ్ళమల్లవరం. నాజననం 1907. 1920 వరకు విద్యాభ్యాసం. అనంతరం జాతీయసేవలో ప్రవేశం. 1926 లో వివాహం.



1928 లో 154 తూకం మంచి ఆరోగ్యములో.

1932 వరకు కాంగ్రెసుసేవ లోకల్ బోర్డులో సేవ. 1933 లో కాకినాడ బాంబుకేసు. అందులో నా నిర్దోషత్వం ఋజువుకాగా కారాగార విముక్తి. తదుపరి బస్సుసర్వీసు. కొన్ని కాంట్రాక్ట్సు. ఈ ధనార్జన వ్యాపారములతోపాటు ఆధునిక నాగరికతా లక్షణములన్నీ నాలో మూర్తీభవించి గంటగంటకు కాఫీలు, కోకో, కారా కిల్లీలు, సిగరెట్లు, సోడా, లైంజూస్, షర్బత్తులు వీటికితోడు కాఫీహోటల్సులో వివిధరకముల విందులు. భోజనభాజనాదులతో మత్స్యమాంస కుర్మా పలావ్‌లతో. రాత్రి పరుండు లోపల ఆరుసార్లకు తక్కువ పదిసార్లకు ఎక్కువ లేకుండ తింటూ ఇవి చాలక మిత్రబృందముతో తుపాకి వేటకుపోయి నోరెరుగని జీవులపాలిట యమకింకరులవలె ప్రవర్తించి వివిధ కృత్రిమ వంటలచే వాటిని మెసగుచు దూరంగాని దగ్గరగాని అవసరావసరముల పాటింపక కార్లు, జట్కాలు, రైళ్ళు తప్ప క్రింద అడుగుపెట్టే అభ్యాసమే పోయింది. దీనికి తోడు పాశ్చాత్య నాగరికత. కోటు బూటు సూటు ఆవేశించింది. వ్యాపార బేరసారములలో వత్సరానికి పదివేల రూపాయలార్జనుంటే ఈజల్సాలకుఅదేచాలేది కాదు. ఈస్థితిలోనాతూకం 183పౌనులు. స్వస్థలమగుఇంటిదగ్గర అమ్మచేతిభోజనం. పిత్రార్జిత వ్యవసాయ పరిశ్రమ. గ్రామపాలనా వ్యవహారాలు వీటిలో నున్నంతవరకు ఎన్నిమైళ్లు నడచినా (యింకానడచుటకు) పిక్కబలంకు లోటులేదు. బాహువులలో బరువైన ఉలవల బస్తాలు బెండులవలె ఆడెడివి. వాడలాది దండెములు, బస్కీలు, మైళ్లాది పరుగు, కడుపునిండాతిండి, కంటినిండానిద్ర, అదంతా ఈనాడు దూరమయింది. తుదకు చేతితోసంచి తీసుకొనుటకుగాని, పట్టుమని 10 అడుగులు నడుచుటగాని బద్ధకమైంది. ఇంటివద్ద తూకం 154 మాత్రమే. ఇలాఉండగా 1933లో జ్వరం (మలేరియా). దాన్ని మందులు, ఇంజక్షన్సుతో అణచగా తదాది నిరుత్సాహం. మధ్యమధ్య వచ్చే తలనొప్పులకు, కడుపునొప్పులకు, అజీర్ణ మలబద్ధకాలకు మందుసీసాలలో మాటు పెట్టుచు 1937 వరకు గడిపాను. తదుపరి ప్రబలమైన అజీర్ణం ప్రవేశించింది. దాని

కొలుకు 1939 వరకు అనేక మందులు ఇంజక్షన్లతో గడిపా. అది అంతరించకపోగా ఏమాత్రము బడలికవచ్చినా జ్వరము రక్తక్షీణము



శ్రీ చిట్టూర్తి వెంకట దుర్గాప్రకాశరావుగారు
1936లో 180పౌనుల తూకం అనారోగ్యం ఆరంభదశ

పూర్తిగ జవసత్వములన్నియు నుడిగి ఆబాధలకు జీవితాశ క్షీణించినది. వైద్యులకు ధనానికి లోటులేదు. తిండీ తక్కువలేదు. వందలాది కోడిపెట్టలసూపు, గువ్వపెట్టలు, పావురాళ్లు ఎన్నెనోష్లె, పాలు, రకరకాల, టానిక్కులు. లివరెక్సు, కేల్సియమ్, మొదలైన అనేక ఇంజక్షన్లు వాటర్స్ బరీసుకాంపౌండ్స జీవామృతం, మకరధ్వజ, వసంతకుసుమాకరము మొదలయినవి. రజిత, అభ్రక, ప్రవాళాది భస్మరాజములు చ్యవనప్రాశాది లేహ్యాచక్రవర్తులు. ఆరోగ్యాకాంక్షినై స్వస్థానం విడచి ధనప్రవాహము కురిపించుచూ, విశాఖపట్నం, మదరాసు, జనరల్ ఆస్పత్రులలోనూ, ఇంకా ప్రయివేటుగా ప్రఖ్యాత డా॥ గురుస్వామి, కుటుంబయ్య మొదలయిన వారిచే అనేక చికిత్సలు



1940 లో ప్రకృతి చికిత్సకు పూర్వపుస్థితి
తూకం 66 పౌనులు

పొంది పర్యవసాన ఫలితంగా ఇక ఈదేహము నిలువదు, ఆహారం కోరదు. అనే సలహా వారందరు ఇవ్వగా 184 పౌన్లు బరువుగల

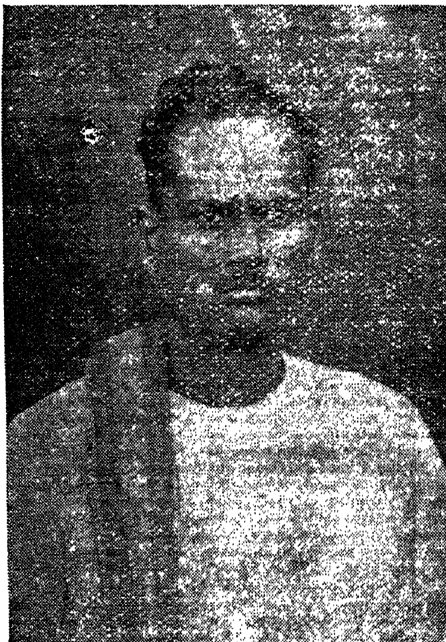
నాశరీరం తుదకు 70 పౌనుల బరువుతో కూర్చుని లేవ లేని శక్తితో, శరీరంలో ఎక్కడా రక్తపు చుక్క లేని ఎనీమియాతో, అయిదారు వేల రూపాయల డబ్బుఖర్చుతో, ఇక దేహం కొద్దిరోజులలోదే, అను భావంతో ఇంటికే చేరినాను. నాలోగడ వ్యాధి ప్రారంభంలో కొందరు జ్వరమని, మలేరియాయని కొందరు, కొంత కాలానికి పురాణజ్వరమని కొందరు, ధాతుక్షయయని కొందరు, కాలికావస్థ చెందిన ఆమాజీర్ణంబని కొందరు, ఎనీమియాయని కొందరు, ఇంటస్టైనల్ టీ. బీ. యని వివిధములైన ఎక్సుపర్టులచే రక్తపరీక్ష, యక్సురే ఫొటోలు, మలమూత్ర పరీక్షలు, ఎన్నైనా చేశాం. నిరాశ చెందినాము. తుదకు రాజమండ్రిలో ప్రకృతి వైద్యం ప్రారంభంచేసి కొద్దిరోజులుండి అక్కడ నుండి పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా కేశవరం డా॥ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి ఆశ్రమంలో ప్రవేశించినాము. వారు నిరాశగా మాట్లాడినారు. ఏనా చేయునది లేకఅది గాక అక్కడకువచ్చే రోగులందరు అన్ని ఆశలుతీరి అన్ని విధానాల్లో విఫలులై వచ్చినవారే. కాన వారిని చూచి నను ఆశ్రమంలో ఉండనిశ్చయించుకొని యుంటిని. అప్పటి నాస్థితి కత్తితో పొడిచినా దేహంలో రక్తంలేదు. కూర్చుంటే లేవలేను. తుదకు 2 తులాలు ఆహారం కూడ జీర్ణంకాదు. తొట్టిస్నానం చేసేశక్తి లేదు. తూకమూ 70 పౌనులు. ఇట్టి స్థితిలో వారు చేసిన చికిత్స. నాలుగు దినము లుపవాసము. ఆ యుపవాసంలోనే ఉపవాస మనగా తపస్సని భారతం శాంతిపర్వంలో పద్యాలుచెప్పుచూ ఆత్మానాత్మ వివేకమును గురించి, ఆధ్యాత్మిక తత్వమును ఉపదేశించి, మానసిక చికిత్సయే ప్రధానముగ చేస్తూ గొప్ప మానసిక శక్తి నొసంగిరి. తదుపరి తియ్యని ఫలరసములు, లేతకూరగాయలు, మేక పాలు,కొంత కాలము



ప్రకృతి చికిత్సానంతరం ఆరోగ్యం పొందుతూ పాలూ-పళ్ళూ ఆహారం పుచ్చుకొనుచున్న దృశ్యం తూకం 120 పౌనులు

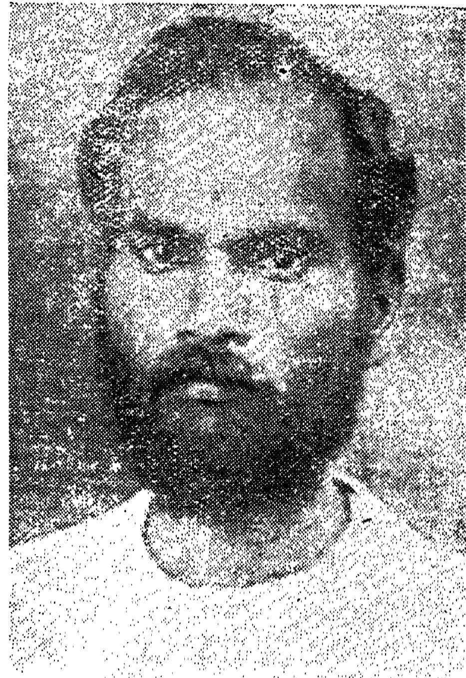
నకు అరటిపండ్లు, ఈ వగైరా ఆహారములచే తను చికిత్సచేసిరి. నాకు శక్తి లేనందున ప్రథమంగా జలచికిత్స చేయలేదు. తరువాత

క్రమంగా తొట్టిస్నానము, సూర్యకిరణచికిత్స, యోగాసనములు, ఏడుమాసములు, అష్టకష్టములుపడి చికిత్స చేయగా ఈలోగా అనేక స్వాస్థ్య సంకటములు, విరోచనములు, జ్వరములుగను, శరీర వ్రణములుగాను, చర్మవ్యాధిగాను, అనేక పర్యాయాలు ఆశవదలి ఎట్టకేలకు బాహ్యప్రపంచంలో ఈనాడు స్వాభావికమైన మానవ సౌఖ్యములో ఆధ్యాత్మికముగాను భౌతికముగను మహానందముగా సుఖించుచున్నాడను. నా రోగదశల దెలుపునట్టి



సంపూర్ణారోగ్యం గలిగి రెండు
పూటలా భోజనంచేయుచున్న దృశ్యం
118 పౌనులు తూకం 1944

వివిధరకముల చిత్రపటములు ఇందుచూడనగును. ముందు నాభవిష్యజ్జీవనము ఏవైద్య విధానంచే నేను జీవించిసుఖించు చున్నానో, అట్టి పవిత్ర ప్రకృతి వైద్యమున కంకితము చేసి ఆయుద్దేశ్యంతో డా॥ కృష్ణంరాజుగారిచే నడుపబడుచున్న భీమవరం ప్రకృతి ఆశ్రమంలో ఉంటూ, ఈ ఆశ్రమ స్థిరనిర్మాణం కొరకు నేను కూడా ఒక భవనమును నిర్మించి, అధమం ఇంకా 2 సంవత్సరములైనా ఆశ్ర



1945 లో తిరుపతి ప్రయాణమునకు ముందు
118 పౌనులు

మంలోఉండి, ఆ మూలాగ్రం వైద్యం అభ్యసించుటకు కృతనిశ్చయుడనై కుటుంబముతో ఆశ్రమంలోనే యుంటున్నాను. గత అక్టోబరు నెలలో గాంధీజీ పిలుపుచే డాక్టరు కృష్ణంరాజుగారితో కలసి పూజ్యబాపూజీ ఆశీర్వచనము పొంది కూడా వచ్చియుంటిమి. భీమవరంలో ఈ ఆశ్రమానికి ముప్పది ఎకరములు తోట దానంగా లభ్యమైనది. దైవానుగ్రహంచేతను, త్యాగధనుల సహాయాదులచే ఒకలక్ష రూపాయిల కట్టడములు అచిరకాలములో పూర్తి అయి అభివృద్ధి గాంచునని నమ్ముచున్నాను.

గాలియాతపరామర్శ

ఆవిరి స్నానములకు బదులుగా ఆతప స్నానములు అనగా ఎండలో పరుండుట చేయమనిరి. కాన ఆతప స్నానములు చేసినప్పుడు ఇక ఆవిరి స్నానముల గొడవేల? ఎండలో పరున్నప్పుడు చాపమీదగాని, లేక మంచము మీదగాని, పచ్చటి అరటిఆకులో, తామరాకులో లేక తడి దుప్పటియో పరచుకొని, దానిమీద పరుండి మరల అట్టి వానితో అనగా ఆకులతో గాని, లేక తడిదుప్పటితో గాని దేహమంతయు కప్పుకొన మనిరి అట్టి పరిస్థితిలో ఎండయొక్క తీక్ష్ణత తగులక పోవుటయే గాక, చాల చల్లగాను, హాయిగాను ఉండి గాఢమగు సుఖ నిద్ర పట్టునే! సుఖముగా నిద్రపోవుటకూడ మన ఆచార్యుల వారికి కష్టమనిపించినది కాబోలు ?

ఉపవాసములు చేయుట.—ఉపవాస చికిత్స ప్రకృతి వైద్యమునకు సంబంధించిన చికిత్సలలో నొకటి యైనను, తొట్టి వైద్య గ్రంథకర్త శ్రీ కూనె మహర్షి తన అభినవ వైద్య శాస్త్రములో అంత ప్రధానమైనదిగా చెప్పి యుండ లేదు. ఐనను ఆచార్యుల వారు అభినవ వైద్యశాస్త్రము చదివి ఉపవాసములు కూడ చేసినారట వీరిన్ని లేని పోని శ్రమలు పడినను, పాపము, గుణమేమియు కనిపించ లేదట. చాల విచిత్రము పృథివి, అప్పు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశము మొదలగు పంచ భూతలములో ఒక భూతము కంటె మరొక భూతము సునిశిత మైనది మరియు శక్తి మంతమైనది. అనగా మట్టి కంటె నీరు, నీరు కంటె తేజస్సు, తేజస్సు కంటె వాయువు, వాయువు కంటె ఆకాశము సునిశిత మైనవి. మరియు శక్తి మంత మైనవి. ఆకాశసంబంధమగు ఉపవాస చికిత్సకు ప్రపంచ మందలి తదితర చికిత్స లన్నియు లోకువలని చెప్పక తప్పదు అనగా ఆసన, ప్రాణాయామ, గాలి యాతాదులు కూడ అందుకు లోకువే నని వేరుగా నుడువ వలయునా? మట్టి, నీరు, తేజస్సు, గాలి మున్నగు చికిత్సలందు, దేహము రెండు విధములుగా కృషి చేయ వలసి యుండును అనగా మనము తినునాహారమును జీర్ణింప జేసుకొని అందలి సారమును గ్రహించుట రెండవది దేహ మందలి వ్యర్థ పదార్థమును అనగా మాలిన్యమును వెలువరించుట మట్టి, నీరు, తేజస్సు, గాలి మున్నగు చికిత్స లందు దేహశక్తులు రెండుగా విభాగింప బడుటచే వాటియొక్క ఫలితములు కూడ ఆ విధముగానే ఉండునని చెప్పక తప్పదు. ఇక ఆకాశ సంబంధమగు ఉపవాస చికిత్సయందో, ఇతరాహార మేమియు లేనందున దేహమందలి సర్వశక్తులు అందలి మాలిన్యమును వెలువరించు కొనుట యందు వినియోగింప బడును గాన, త్వరగా జఠరాగ్ని ప్రజ్వరిల్లి ఆరోగ్య భాగ్యము చేకూరునని వేరుగా వ్రాయ వలయునా? కాని ఈ దైవ నిర్మితమగు ప్రకృతి సత్యము గూడ మన ఆచార్యుల వారి పట్ల విరుద్ధముగా మారినది. అనగా అన్నింటి కన్న సునిశితము శక్తి మంతము అగుఆకాశ తత్వమైన ఉపవాసము వల్ల ఆచార్యుల వారికి ఆకలిగాని, ఆరోగ్యము గాని కలుగ లేదట గాని, అంత కంటె మోటైనదియును, శక్తిరహిత మైనదియునగు వాయుతత్వమైన వ్యాయామము వలన ఆరో

గ్య భాగ్యము చేకూరినదట ఎంత నమ్మ దగని విచిత్రమైన సత్యము ?

ప్రొద్దస్తమానము నెత్తినన్నో, పొత్తి కడుపు ననో, మరెక్కడనో మట్టితో పట్టీలు వేసుకొనుట:- ప్రకృతి వైద్యములో నొకటగు ఈ మృత్తికా చికిత్సను గూర్చి అభినవ వైద్యశాస్త్రము 'అంతగా చెప్పియుండలేదు అయినా ఆచార్యులుగారు నాగ్రంథమును రాత్రింబవళ్లు బహుశ్రద్ధగా చదివి ఈమృత్తికా చికిత్స కూడ చేసి కష్టపడినారట సాధారణముగా ఆహారము తీసుకున్న మీదట 4-5 గంటలకు గాని యే విధమగు చికిత్స చేయకూడదు మరియు ఒక చికిత్సకు మరొక చికిత్సకు 2-3 గంటల వ్యవధి యుండవలయును ఇట్టి పరిస్థితిలో మన ఆచార్యుల వారెప్పుడు ఆహారముగైకొనెడి వారు? ఎప్పుడు మూడుపూటలా తొట్టిస్నానము చేసెడివారు? మరెప్పుడు ఆవిరి ఆతపస్నానములు నాచరించెడి వారు? ఇంకెప్పుడు ప్రొద్దస్త మానము నెత్తినో, పొత్తి కడుపుననో, మరెక్కడనో, (ఎక్కడనో చెప్పినారుకాదు.) మట్టి పట్టీలు వేసుకొనెడివారు? విరామము లేకుండగా నిట్లు తెలిసి తెలియని చికిత్స లెన్నియో చేసినను గుణము కనిపించనందున ఆచార్యులవారి ప్రాణమెంత విసికెత్తినదో కదా?

పొట్టుతో విసిరిన గోధుమపిండి నములుట:- తొట్టివైద్యము చేసెడి వారందరు పొట్టుతో విసరిన గోధుమపిండి నమలమని శ్రీకూనేగారు ఎచ్చటను చెప్పియుండ లేదు. తీవ్రమగు మలబద్ధ రోగులకు ఇదొక ప్రక్రియగా చెప్పియున్నారు, ఐనా యితర వైద్యములలో మలబద్ధకమునకు తినెడి ఉప్పుల కంటె త్రాగెడి ఆముదముల కంటే ఈ తియ్యటి గోధుమ పిండి నములుట మంచిదే కదా! మలబద్ధకమునకు చెప్పిన ఈ నివారణోపాయమును తొట్టి వైద్యముచేయు వారెల్లరు విధిగా గోధుమ పిండి నమలవలసి యుండునని సిద్ధాంతరీత్యా సూచించి మన ఆచార్యులవారు తమకు ప్రకృతి వైద్యమందున్న అనుభవముతో కూడిన సమగ్రమైన పాండిత్యమును ఈ విధముగా వెల్లడి చేసుకున్నారు

పచ్చి కూరగాయలు తినుట:—ఒక గింజను వేయించిగాని లేక యుడకబెట్టిగాని మొలవేసినయెడల అది మొలకెత్తని సంగతి అందరికి తెలిసిన విషయమె అందుకు హేతువేమి? అగ్నిసంస్కారము వలన అందలి ప్రాణశక్తి కొంత నశించుటచే అది మొలచుట లేదుకదా! సర్వసాధారణముగా రోగులకు ధాతుశక్తి లేక ప్రాణశక్తి చాల వరకు తగ్గియుండును. ఆలోపమును కొంత వరకు సవరించుటకుగాను వీలున్నంత వరకు ప్రాణశక్తితో కూడియున్న పచ్చిపదార్థములనే ఆహారముగా తీసుకొన వలసినదిగా ప్రకృతి వైద్యులు చెప్పుచుందురు. పచ్చిపదార్థములు తినవలసిన దనగా పచ్చిచింతకాయలు, పచ్చి మిరపకాయలు మున్నగు ప్రతి పచ్చి వస్తువులను తినమనికాదు సిద్ధాంతము. కంటికిని ముక్కునకును నోటికిని హితవుగా నుండు వస్తువులే మానవాహార మనియు, కాన అట్టి వానినే గైకొన వలసియుండుననియు, చెప్పుచుందురు. ఇందేమి విరుద్ధమున్నది? తియ్య దోస, తియ్యదొండ, రామములగ మున్నగు కాయలుసర్వసాధారణముగా అందరుతినుచునే యుందురు కదా! అందరు చేయుచుండు నీ

సామాన్యమైన కార్యమే మన ఆచార్యుల వారికి కష్టసాధ్యమనిపించినది కాబోలు?

ఉడికించిన, నూనె, నేయి చక్కెర మొదలగు సాత్వికపదార్థముల నైనా చేర్చక చప్పగా తినుట.—నెయ్యి నిషిద్ధమని శ్రీకూనేగారు చెప్పటను చెప్పియుండలేదే నెయ్యి, వెన్న, మున్నగు క్రొవ్వుపదార్థములు తేలికగా జీర్ణము కావు కాన రోగులు తమయొక్క జీర్ణశక్తి ననుసరించి మితముగా వాడుకొనమనిరి

పంచదార యందలి విపరీతమగు తీపిదనము వలన ఉమ్మి నీరుతో అంతగా కలియకయే త్వరగా మ్రింగబడును అందువల్ల అజీర్ణము కలుగును. మరియు నిండు పిప్పిపదార్థ మేమియు లేనందున మలబద్ధక కలుగును అది యునుగాక పంచదార యందు నూటికి నూరు పాళ్ళు చక్కెరయే యుండుట వలనను, దానిని జీర్ణము చేయగల సేంద్రియ లవణములు పంచదారను తయారు చేయుట యందు నశించి పోవుట వలనను, అది జీర్ణము కాక మన దేహములో ఒక విధమగు సారాయిగా తయారగును ఈ పుల్లని సారాయి వలన కలుగు ప్రమాదమునుండి తప్పించుకొనుట కుగాను దేహమందలి సేంద్రియ ద్వార సంపదలు నశించిపోవును ఎముకలలోని సున్నము హరింప బడును. మరియు దంతములు చెడిపోవును దీనిని విశేషముగా తినువారికి దేహమునందలి బిగువుతనము తగ్గిపోయి వద వద లాడు చుండురు అందు వలన దేహము రోగముల నుండి రక్షించుకొను శక్తిని కోల్పోయి మధుమేహము, అతి మూత్రము, రాచపుడ్లు, కణతులు, మున్నగు వ్యాధులు కలుగు చుండును కాన పంచదార విషతుల్యమైనదని ప్రకృతి వైద్య వేత్తలు దీనిని నిషేధించిరి కనుక పంచదార వాడు కొన వలసి వచ్చు నప్పుడెల్ల బెల్లమును వాడు కొనుట చాల మంచిది

ఇంకా యెన్నెన్నో కష్టముల కోర్చుట నాకలవి గాని పని యయ్యెను —ఆ యెన్నెన్నో కష్టము లేమిటో సెలవిచ్చినారు కాదు. వానిని కూడ సవిస్తరముగా తెలియ జేసి దేశీయ ప్రజలకు మహోపకారము చేసిన చాల సమంజసముగా నుండెడిది ఇప్పుడైన మించిన దేమియు లేదు. ఆచార్యులవారు శ్రమయని తలంచక వానిని సవిస్తరముగా తెలియ జేయించ కోరుచున్నాము తదుపరి అవి యెంతటి కష్టములో రుజువు కాగలవు

ఆరోగ్యభాగ్యము, పుణ్యము సంపాదించ నభిలషించు సాధకులకు సదవకాశము

కార్తీకమాస పుణ్యదినములు

ది 5—11—45 నుండి 4—12—45 వరకు

ఈ నెలరోజులూ నియమముగా ప్రాతఃస్నానము, నక్తము (ఏకభుక్తము) పురాణశ్రవణము, దానములు, దీపారాధన, దేవతాదర్శనము, సురమందిరతరుమూల నివాసములు, నదీస్నానము, తీర్థయాత్రలు చేయువారికి ఆయురారోగ్యము లభివృద్ధియై మోక్షసామ్రాజ్యము లభించునని పురాణప్రబోధము. ఈ నియమము లనుసరించనివారెంత నిర్భాగ్యులో ఆత్మవినాశనపరులోవారి పాపఫలము లెట్టిదో కార్తీకపురాణములో నున్నది ఆస్తికులగు మహాజనులు చదివి ఆచరించ కోరుచున్నాము.

(వైటిల్ 2 వ పేజీ తరువాయి)

"హిందువులే" యని మనకు వెంటనే సమాధానము రావలెను"

పాశెల్ ఇట్లు వ్రాయుచున్నాడు "హిందువుల పరాక్రమము వర్ణనాతీతము"

ఈ వ్యాయామము చేయుటచేతనే బుద్ధికుశలత యేర్పడుచున్నది మన పూర్వులు వ్యాయామకులు గనుక వారికి బుద్ధికుశలతయు అమోఘము

మానింగ్ సతి యిట్లు చెప్పుచున్నది "సహజమానవశక్తి కతీతమైన శక్తిని హిందువులు పొందియున్నారు"

ఇవ్విధముగ పాశ్చాత్యపండితు లనేకులు హిందువులను గూర్చి ప్రశంసించియున్నారు వేయేల! కలకత్తా వస్తుప్రదర్శనశాలయందు రాణాప్రతాప్‌సింహుని రణరంగపు కత్తిగలదు అది షుమారు రెండు గజముల పొడవుండును అది ఉక్కుతో చేయబడినది ఇప్పటి వారు నలుగురైనను దానిని పైకెత్తజాలరు అట్టితరి ప్రతాపసింహుడు గుఱ్ఱముపై స్వారీచేయుచు నొక్కచేతితో నా ఖడ్గమునుబూని శత్రుసైన్యముల మధ్యనుంచి వారి తలలను తెగనరుకుచు, నా కత్తిని కంఠమునందు బొడచి అమాంతముగా నా సైనికుని 2 గజములు పైకెత్తి క్రిందికి విసరిగొట్టెడి వాడట! అట్టి వారు మచ్చునకైన ప్రస్తుతము దొరకరుగదా! చూచితిరా! ఎట్టి పరాక్రమవంతులు హిందూదేశమునం దుద్భవించినారో! ఇట్టిపరాక్రమశూరులు ప్రపంచమునం దేదేశమునందును కనిపించరు దీనికి కారణమేమి? రాణాప్రతాపసింహుని చరిత్రను వ్రాయుచు ఒక పాశ్చాత్యుడిట్లు చెప్పినాడు "ప్రతాపసింహు డంతటి పరాక్రమవంతుడగుటకు కారణము వారి వ్యాయామ పరిశ్రమయే మనలో గూడా ఆ పద్ధతినే ప్రవేశపెట్టినచో మనమును ప్రతాపసింహులము కాగలము"

కనుక వ్యాయామ సాధనవ లతిపరాక్రమవంతు లగుదురనుటకు నిస్సంశయము.

వ్యాయామ నియమములు

దేహపరిశ్రమయందు "లంగోటా" ముఖ్యమైన యుపకరణము లంగోటా కట్టుకొనక వ్యాయామము నెన్నటికిని చేయరాదు దేహముపై ఇతర వస్త్రములను చొక్కాలను తీసివేసి వ్యాయామమును చేయవలెను దేహపరిశ్రమచేయుసమయమునందు నోటితో నిశ్వసింపరాదు. ఎంతమాత్రము నవ్వరాదు నవ్వినచో నోటినుండి నిశ్వాసములు పోవును అది మిగుల హానికరము బలవంతులైనవారు బలిష్ఠసాధనములను, బలహీనులగువారు సులువు సాధనములను గ్రహింపవలెను తమ వయస్సునుబట్టి, బలమునుబట్టి తగు పరిశ్రమజేయవలెను 11 సంవత్సరములు దాటనివారు, 36 సంవత్సరములు దాటినవారు ఎక్కువగా దేహపరిశ్రమను జేయరాదు చాలాసార్లు వంగి లేచెడి పనులను తగ్గించవలెను కొంతకాలము వరుసగా వ్యాయామముచేసి ఒక్కమారుగా దానిని మానుకొనరాదు అట్లు చేసినచో విశేషముగా దేహము పెరుగును వ్యాయామము చేయుతరి పరిశుభ్రమైన వాయువు దేహమునకు తగులుచుండవలెను తడిబట్టలతో దేహపరిశ్రమచేయరాదు ఎక్కువశ్రమ గల్గించు పరిశ్రమలను స్వల్పముగా జేయుటకన్న చిన్నవాని నెక్కువగా జేయుటయేమేలు ఆకలి అగుచున్నప్పుడుగాని, బాగా భోజనము చేసిన తర్వాతగాని వ్యాయామమును చేయరాదు వ్యాయామము చేసిన వెంటనే దేహముపై దుస్తులను ధరించరాదు దేహపరిశ్రమ కాగానే కొంతసేపాగి శుభ్రముగ స్నానముజేసి తర్వాత దుస్తులను ధరించవలెను వ్యాయామము చేసినప్పుడు చెమట వచ్చునుగదా' అది మలినపూరితమైనది దేహముపై చెమటయెండినచో మలినము దేహమునిండ అంటుకొని యుండును స్వేదము దేహమునుండి వెలువడుటకు చర్మముపై నతిసూక్ష్మములైన రంధ్రములుండును. మలినము దేహముపై నంటుకొనినచో నారంధ్రములు పూడిపోవును అందుచేత గజ్జి, తీట మున్నగు చర్మవ్యాధుల కాటపట్టగును. కనుక వ్యాయామమైన తరువాత కొంతసేపాగి చన్నీటిస్నానము చేయవలెను

వ్యాయామమునకు తగినకాలము

శీతాకాలమునందు తీరికయున్న సమయములందెల్లను, వేసవికాలమునందు చాల తక్కువగను, వర్షాకాలమునందు సాధారణముగను వ్యాయామము చేయవలెను,

కొంచెము వెలుగుగల ప్రాతస్సాయంకాలములందు వ్యాయామము చేయవలెను శీతాకాలమున నెక్కువగా నుదయమున జేయుటయే యుత్తమము భోజనము కాగానే చేయక ఒకజాము (3 గంటలు) కాలమాగిన తర్వాత చేయవచ్చును చల్లగాలిలో తిరిగినప్పుడుగాని, వానలో తిరిగినప్పుడుగాని, చాలాసేపు తడిగుడ్డలను ధరించియుండినగాని వెంటనే వ్యాయామము చేయుట

యుత్తమము పాలు, పండ్లురసము మున్నగునవి త్రాగిన తర్వాతగూడ కొలది వ్యాయామము చేయవచ్చును.

వ్యాయామము చేయదగిన స్థలము

తగినంత వెలుతురు లేని స్థలముల యందుగాని, అత్యధికముగా వెలుతురున్న సలములయందుగాని వ్యాయామమును చేయరాదు వ్యాయామస్థలము కడు విశాలమై ధూమము, దుర్వాయువు లేనిదై ఉన్నత స్థలస్థితమై యుండవలెను వ్యాయామ ప్రదేశమున శుభ్రమైనగాలి యుండవలెను. వ్యాయామముచేయునపుడు సదా మంచిగాలియే శరీరమునకు తాకుచుండవలెను కొద్ది ప్రదేశములో ననేకులు వ్యాయామము చేయరాదు అట్లు చేసినచో బొగ్గుపులుసు గాలి నాఘ్రాణించవలసె వచ్చును గాలియం దనేక విషవాయువులు గలవు అందు (1) బొగ్గుపులుసుగాలి (2) గంధక జలవాయువు (3) నవాసారవాయువులు ముఖ్యములు

ఈ వాయువుల ఉత్పత్తికి కారణము

మనము శ్వాసను పీల్చునపుడు గాలి దేహములో నున్న ఊపిరితిత్తులలో చేరును ఈ ఊపిరితిత్తులు పెద్ద స్పంజీ (ఒక విధమైన సముద్రపు పాచి)లవలె మన రొమ్ములో నుండును శ్వాసకోశముయొక్క అంత్యమునుండి అనేకములైన సూక్ష్మనాళములుండును ఆనాళములయందు వాయువుండును, వానివద్ద లెక్కకు మిక్కిలిగా చిన్న నరములుండును ఈ రెంటిమధ్య నుండు చర్మము మిక్కిలి పల్చని దగుటచేత ఆనరములలోని రక్తము చర్మము నంటియే పోవును అట్లు పోవుచు రక్తము దేహములో అన్ని భాగములనుండి తెచ్చిన మలినములను ఆచ్చట పారవేసి నూతనమైన ప్రాణవాయువును గ్రహించును ఆ మలినమును బైటకువిడచుదుము పైన చెప్పిన మూడువిషపదార్థము లందులో నిమిడియుండును ఈ విధముగ నీ వాయువులుత్పత్తియగు చున్నవి దీనికి మరొక కారణముగూడ గలదు,

బొగ్గుపులుసుగాలి ఉత్పత్తియగుటకు కారణములు

(1) జనులు విడిచెడి మలినవాయువువల్ల (2) అగ్నివల్ల (3) మృత కళేబరములవల్ల (4) చెట్లు మున్నగునవి కుళ్ళుటవల్ల (5) జనసమ్మర్దమువల్ల (6) స్వేదమువల్ల బొగ్గుపులుసుగాలి ఉద్భవించుచున్నది

గంధక జలవాయువు - ఇది నీరు నిల్చెడిచోట్ల అనగా మురుగు గుంటలయందు జన్మించుచున్నది. ఇది ిగుల అసహ్యకరమగు వాయువు.

నవాసారవాయువు - ఇది ముఖ్యముగా మూత్రమువల్ల ఉద్భవించుచున్నది. ఇండ్లయందు చెత్త చెదారముల నుంచుట వల్లను, గృహమును పరిశుభ్రముగా నుంచుకొనకుండుట చేతను, కాలువలను అపరిశుభ్రముగా నుంచుటచేతను ఇది ఉద్భవించుచున్నది.

ఇట్టి వాయువులను పీల్చినచో ఆరోగ్యమునకు భంగము వాటిల్లును వ్యాయామ సమయమునందు ముఖ్యముగా శుద్ధవాయువునే ఆఘ్రాణించవలెను శుద్ధవాయువు నాఘ్రాణించుటచేత ప్రాణవాయువు లోనికి జేరి మనము తీసికొనిన పదార్థములను జీర్ణింపచేసి అన్న రసమును రక్తముగా మార్చును బొగ్గుపులుసు గాలిని ఇతర విషవాయువులను ఎక్కువగా బీల్చినచో జబ్బుచేయును కనుక వ్యాయామ స్థలమునందు పరిశుభ్రమైనగాలి పీల్చుచుండవలెను అందుకుగాను వ్యాయామ స్థలము మిగుల విశాలముగ నుండవలెను.

వ్యాయామకుల స్నానము - వ్యాయామమునుచేయువారు ఉదయముననే స్నానముజేయవలెను వ్యాయామకులకు చన్నీళ్ళస్నానమే శ్రేష్ఠమైనది చన్నీటిస్నానము దేహమంతటను రక్తమును వ్యాపింపజేసి మెదడును బాగుపరచును ఎండలోను, వానలోను కఠినదేహపరిశ్రమనొనరించినచో వారికి నులివెచ్చని నీళ్ళస్నానము తగినది భోజనముచేసిన వెంటనే ఎన్నడును స్నానము చేయరాదు అట్లు చేసినచో తినిన ఆహార మరుగదు వ్యాయామము చేయగనే సాయంకాలమునగూడ స్నానమాచరించుట అవసరము

వ్యాయామకుల ఆహార నియమము

దేహపరిశ్రమను గావించువారు బలిష్ఠమైన ఆహారమును భుజించవలెను వారు దినమునకు మూడు పర్యాయములు ఆహారమును తీసికొనవలెను ఉదయమున 7 గంటలకు, మధ్యాహ్నమున 2 గంటలకు, రాత్రి 7 గంటలకు భుజింపవలెను

కండపట్టించు వస్తువులను అనగా పాలు, వెన్న, మీగడ మున్నగు వానిని తినవలెను ఆహారమునందు గట్టిపదార్థము లొకపాలు, నీటివంటివి అనగా ద్రవపదార్థములు మూడుపాళ్లు ఉండవలెను గోధుమలు, సెనగలు, కందులు, మినుములు రాగులు, సజ్జలు మొదలగునవి కాయధాన్యములు వీటిఅన్నిటిలో గోధుమలు కండపుష్టిని గలుగజేయును బియ్యములో ఎక్కువ సారములేదు జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు మున్నగునవి బియ్యముకన్న $2\frac{1}{2}$ రెట్లెక్కువ బలము నిచ్చును చల్లబడిన అన్నమును భుజించుట ఆరోగ్యమునకు హానికరము.

నిద్రా నియమము

శరీరావయవములు పరిశ్రమయొనర్చి అలసి విశ్రాంతిని గైకొనుటయే నిద్ర ఎక్కువగా దేహపరిశ్రమ యొనర్చినచో గాఢముగా నిద్రపట్టును అధిక దేహ పరిశ్రమ యొనర్చువారికి 9 గంటలయినను దినమొకటికి నిద్ర అవుసరము దేహపరిశ్రమ నెక్కువగా చేసినచో గాఢమగు నిద్రపట్టును వ్యాయామము చేయనివారెల్లప్పుడును పొర్లుచునే యుందురు పడకగదిలోనికి శుద్ధవాయువును జొన్పించుచుండవలెను నిద్రించునపుడు ముఖమును బట్టతో కప్పుకొనరాదు అట్లుచేసినచో పరిశుభ్రమగుగాలి ధారాళముగా లోనికిపోజాలదు పైన ఆచ్ఛాదనలేనిచోట అనగా ఆరుబయలున పరుండరాదు పరుండినచో ఒళ్ళునొప్పులు, రోగమావహించును దేహముపై మంచుబడకుండ జాగరూకతగా కాపాడుకొనవలెను కొంచెమెత్తు మంచములందు పరుండవలెను గాని కేవలము భూమిపై పరుండరాదు జ్వరమును గల్గించు దుర్వాయువు భూసమీపముననే యుండును నేల తేమగానున్నచో ఒళ్ళునొప్పులు, వాయునొప్పులు కల్గును కడుపునిండ భుజించిన వెంటనే పరుండరాదు తడిగుడ్డను కట్టుకొనియు, దిగంబరుడయ్యు పరుండరాదు మలభూయిష్ఠమైనదియును, సూతికకుపయోగించినదియును, శవమునకు వేసినదియును, నీచోపయుక్తమైనదియు రోగగ్రహితమైనదియు నగు నట్టి వస్త్రమును ఎంతమాత్రము ఉపయోగించరాదు ఇన్నినియమములను వ్యాయామకులు పాటింపవలెను

వ్యాయామము యొక్క ఉపయోగములు

వ్యాయామముయొక్క ఉపయోగములను మరల నొకసారి పరికింతము "ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము" అను సామెత ననుసరించి దేహము నారోగ్యముగా నుంచుకొనుట యే మానవుని పరమావధి ఆరోగ్యమే జీవితమునకు వికాసముచేకూర్చును ఆరోగ్యము కాంక్షించినచో వ్యాయామమునే ఆహ్వానింపవలెను

వ్యాయామము శరీరమునకు బలమును, అంగసౌష్ఠవమును, మనోవికాసమును గల్గించును చంచలత్వమును, మనఃకల్మషములను,తదితర వ్యాధులను, నివారించుటయే వ్యాయామముయొక్క ముఖ్య కర్తవ్యము

మనము విశ్రమించుచుండినపుడు నిముషమునకు షుమారు 16 పర్యాయములు శ్వాసింతుము ఏదేని పని చేయుచుండినచో ఇంకను ఎక్కువసార్లు శ్వాసింతుము అందుచే గుండె ఇదివరకుకన్న ఎక్కువ వేగముగా కొట్టుకొనును కనుక రక్తము దేహమంతటను ప్రసరించి నిర్మాలిన్యముగా [illegible]

మనము [illegible] వ్యాయామమును [illegible] చేసినచో దేహమునుండి చెమట జనించును అదిమలినమునుగొని తెచ్చును కనుక వ్యాయామ మొనరించినచో దేహములోని మలినములు బహిష్కరింపబడును

అన్నము తిని హరించుకొనలేనివారు వ్యాయామమును చేసినచో హరించుకొనగల్గుదురు

వ్యాయామము చేయునపుడు విశేషముగా గాలిని పీల్తుము అందుచే శరీరమునకు ప్రాణవాయు వెక్కువ లభించును శరీర మారోగ్యవంతముగ నుండును

గాలి నెటుల విశేషముగ పీల్తుమో అట్లే వ్యాయామ సమయమందు విడిచెదము కాన ఎక్కువగా బొగ్గుపులుసుగాలి బయటకు పోవును అది అంతయు విషము దానిచే దేహమారోగ్యముగ నుండును

వ్యాయామమే దేహమునకు బలమును, ఉత్సాహమును ఇచ్చును వ్యాయామ విశారదుడగు హిరెన్ ఇట్లు వ్రాయుచున్నాడు "వ్యాయామమువల్ల సర్వజాడ్యములు నశించుననుట కెంతమాత్రము సందేహములేదు ఆయుర్వృద్ధి యగుననుట నిస్సంశయము వ్యాయామకళోపాసకునకును, వ్యాధికిని పరమశత్రుత్వము"

జనరల్ హాక్ ఇట్లనుచున్నాడు దేహము నారోగ్యవంతముగ నుంచుకొనుటకు ముఖ్యసాధనము వ్యాయామము యుద్ధములయందేమి, శాంతిసమయములయందేమి ప్రతి మనుజునకును వ్యాయామము ముఖ్యావసరమై యున్నది."

వ్యాయామములోని రకములు

వ్యాయామములోని ముఖ్యరకములు 4 అవి,

(1) స్వదేశవ్యాయామము,
(2) సూర్యనమస్కారములు, దండెములు,బస్కీలు మొ॥
(3) యోగాభ్యాసము,
(4) మిలిటరీ డ్రిల్లు

Printed by Mr I V. Ratnam, M Sc, at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr. P. VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. P. I C No K9—550



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

నవంబరు

1945



సంవత్సర చందా

రు 3-0-0

బెజవాడ

విషయసూచిక



సంవత్సర చందా రు 3—0—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 27 | బెజవాడ, నవంబరు 1945 | సంచిక 11

సుఖరోగములు

ఆంగీరసుడు

మలబద్ధకము

ఆహార విధానము

ఆహారము తినునప్పుడు బాగుగా నమలి మరీ తినవలెను ఇట్లు తినుటవలన తక్కువ ఆహార ముతోనే తృప్తికలుగును తినిన అహారము నుండి దేహమునకు లభింపవలసినఫలమంతయు చేకూరును. తినునప్పుడు అన్నము, రొట్టె మొదలగు ధాన్యసంబంధమైన ఆహారములతో గూడ కాయగూరలను, ఆకుకూరలను గూడ చేర్చి తినవలెను. అందువలన ప్రేగులలో కావలసిన క్రిమిచలనము గలిగి, మలవిమోచనమగును. అందువలననే మలబద్ధకమున్న రోగులకు పథ్యము పెట్టవలసినప్పుడు 10 తులముల బియ్యపుఅన్నముగాని, 10 తులముల పిండితో చేసిన రొట్టెగాని పెట్టవలెను దానికి తోడుగా 30, 40 తులముల కాయగూరలను గూడ తినవలెను రెండు పూటలందును మొత్తము 20 తులముల బియ్యముగాని, 20 తులముల గోధుమ, జొన్న, సజ్జ, మొదలగు ధాన్యములలో నేదో ఒక ధాన్యపుపిండిగాని సరిపోవును. దినము మొత్తములో తినవలసిన కూర 60, 80 తులములుండును తినవలసిన కూరలలో బీర, సొర, పొట్ల, దోస, దొండ, టొమాటో, లేతచిక్కుడు, లేతగోరుచిక్కుడు, బూడిద గుమ్మడి, మొదలగు వానినిపేర్కొన వచ్చును చిర్రికూర, బొద్దికూర, పొన్నగంటి కూర, చక్రవర్తికూర, పాలకూర (దీనినే పాయలాకు అందురు) గుంటగర, తోటకూర (ఇందులో తెలుపు, నలుపు, ఎరుపు, రంగులే గాక కొయ్యతోటకూర, పెరుగుతోటకూర, అనియు గలవు) ఇవన్నియు పనికి వచ్చును. అయితే ఈ ఆకుకూరలలో కొయ్యతోటకూర, చిర్రికూర మొదలగునవి కొన్నిటిని తినినపుడు తినిన వారికి వేడిచేసినట్లుకనబడును. దాహము ఎక్కువగును. మూత్రము పచ్చబడును. కన్నులు మంటపుట్టును. అట్టివానిని వారు తినుట మానవలయును కొంతమందికి ఈ కూరలు ఎట్టి వికారమును కలిగింపక సహజముగానే పోవును. అట్టివారు వాటిని తిన వచ్చును.

మలబద్ధక మున్నవారు జిగురుగల పదార్థములను తినరాదు. కనుక దుంప కూరలను, బెండకాయలను తినగూడదు. పిండిగల పదార్థములను తినుటవలనకూడా, మలబద్ధక మెక్కువగును. కనుక దుంపకూరలను, గుమ్మడి పండ్లను, అరటికాయలు, పండ్లు, మానవలయును చమురు, పప్పుపదార్థములు కూడా మలబద్ధకరోగికి మేలుచేయజాలవు అందువలన కొబ్బరి, అక్రోటు, సీమబాదముపిస్తా, వేరుశనగ, నువ్వులు, చిక్కుడు జాతికాయలు, పప్పుపదార్థములు మానవలయును. చమురు బొత్తిగా ఇగిరి పోయినవారు కొంచెము పచ్చి ఆవుపాలుగాని, వెన్నగాని, ఆహార

ముతో చేర్చుకొని తినినపుడు కొంత మందికి మలబద్ధకము పోవుచున్నది అట్టివారు వీటిని ఉపయోగించి మలబద్ధకము పోగొట్టుకొనవచ్చును.

రాత్రి పరుండబోవునపుడు,ఒక తులము తేనె, ఒక తులము ఆలివు ఆయిలు, ఒక తులము గోధుమపొట్టు, కలిపి, ఉండచేసి,కొద్ది కొద్దిగా చప్పరించి, మింగుటవలనకూడా క్రమముగా మలబద్ధకము అంతరించుట నేను ఎరుగుదును. అనేకమందికి జీర్ణకోశము పెరిగి ఉండును. అదివరకే పెరిగిఉండుటవలన ఆహారము తగ్గించి తినినపుడు అందు సరియైన ప్రతిక్రియ జరుగక మలబద్ధకముండుటయు గలదు జీర్ణకోశము, ప్రేగులు సహజమైన స్థితిలో నుండక నడుమంతరపు కలిమివలననో, బంధుమిత్రుల ప్రోద్బలమువలననో,మితిమీరి తిననారంభించినపుడుకూడా, ఊరిన జీర్ణరసములు చాలక మలబద్ధకము కలుగుటకద్దు. అంతేకాకుండా మసాలాలు, తాలింపులు ఎక్కువగా వాడుచుండుటవలన దేహమునందలి జీర్ణరసములు తగ్గిపోవును. అట్టివారు దినమునకు ఒక పూట మాత్రమే అన్నము, కూరలుతిని ఇంకను ఆకలి మిగిలిన యెడల ఒకతూరి తియ్యని నారింజపండుగాని, బత్తాయి, సాత్ కుడి, ముసంబి, సంత్రా, కమలాఫలములలో వీటిలో నేదైనా ఒక జాతిపండుగాని, పచ్చినల్ల ద్రాక్షగాని, తెల్లద్రాక్షగాని, పచ్చికిస్మిస్ గాని తినవచ్చును. అవికూడా ఆకలిననుసరించి 10, 15 తులములు తినవచ్చును. పేదవారు ఖరీదుగల పండ్లను కొనలేరుగాన బీర, పొట్ల, దోస, దొండ మొదలగు కూరగాయలలో మేవైననుఒక తరగతికాయలను వండిగాని, వండకగాని తినవచ్చును మలబద్ధకమున్నవారందరును సామాన్యముగా రాత్రిపూట కూరగాయలనే యెక్కువగా తినుచు, వానికి తోడుగా ఆకలిభరింపలేని యెడల కూరల పరిమితిలో నాల్గవవంతుకు మీరకుండా గోధుమ రొట్టెనుగాని, జొన్నరొట్టెనుగాని తినుచుండవలయును.

ఆచారము

చిరకాలమునుండియు ధర్మశాస్త్రము పేరిట దేశములో ఆరోగ్యనియమములు పాటించబడుచుండెడివి పాశ్చాత్యవిద్యవచ్చి దేశమునందలి ఆచారములు అర్థరహితమైన పూర్వాచారములక్రింద త్రోసివేసి, విశృంఖలముగా ప్రజలు ప్రవర్తింప నారంభించుటవలన అసంఖ్యాకములగు రోగములు దేశములో వ్యాపించినవి అందు ఒక్కొక్క ఆచారములో యెంత ఆరోగ్యదాయకమైన గుణములున్నవో పండితులకు తెలియక పోవుటవలనను, ఆంగ్ల విద్య చదివినవారికి సకారణముగా చెప్పిన తప్ప నమ్మకపోవుట అభ్యాసమగుట వలనను, ఆచారములకు అర్థము తెలియక వాటిని వదలివేసిరి. ఇప్పుడిప్పుడు పాశ్చాత్య దేశాలలోకూడా ఆరోగ్య సంబంధమైన పరిశోధనలు జరిగి మనఆచారములు అర్థవంతములుగాను, ఆరోగ్యదాయకములుగాను తేలినందున, వానిని తిరిగి వాడుకలోనికి తెచ్చుటకు వీలుయేర్పడినది వానిలో కొన్నిటిని ఈక్రింద పేర్కొను చున్నాను

1. ప్రాతస్స్నానము:— ఎంతోమంది ఇంగ్లీషు చదువని వారుకూడా సోమరి తనముచేత ఆరోగ్య దాయకమైన ప్రాతస్స్నానమును మానివేసినారు. కాలేజీలలోను, హైస్కూ

శ్యలోను చగువు విద్యార్థులు మాత్రము మిగిలిన సత్కర్మలను మానివేసినను ప్రాత స్నానమును మాత్రము చాలామందిచేయు చున్నారు, అదియును కొంతమేలే ప్రాత స్నానము వలన దేహమునందలి జడత్వము తగ్గిపోయి, చేతోవంతమగును. రక్తప్రసర ణము బాగుపడిన యెడల నాడీమండలము కూడా బాగుగా పనిచేయును కండరముల యందును ఉజ్జీవనము కలుగును అందువల్లనే ప్రాతస్నానము చేసేవారిలో చాలామందికి మలబద్ధకము ఉండదు. ప్రాతస్నానమును సూర్యోదయమునకు ఒక గంట ముందుగా చేయవలెను స్నానమును నదులలోగాని, కాలువలలోగాని, చేయుటమంచిది నదులు, కాలువలు, సమీపములో లేనివారు అప్పుడు తోడిన బావినీటితోగాని చెరువులలోగాని చేయవచ్చును. సమీపములో భావిగాని, చెరువుగాని లేనివారు క్రిందటి దినమే జాగ్రత్తచేసికొనిన నీటితో నైననూ చేయ వచ్చును.

2. మృత్తికాస్నానము.— ఇది ప్రతిదినమునూ చేయరాదు సంవత్సరము మొత్తముమీద 20, 30 తూరులు చేయవచ్చును. చేయువారి దార్ఢ్యమునుబట్టి దేహముమీద మృత్తికను రాచినతరువాత 5 మొదలు 20 నిమిషములవర కును ఆగి చన్నీటిలో తోముకొని స్నానము చేయవలెను తరువాత దార్ఢ్యమును బట్టియు, మృత్తికాస్నానకాలమును బట్టియు తగినంత వ్యాయామముకూడా చేయవలెను.

3 జలస్పర్శ.— మూత్రమును విసర్జించుటకు పోయినపుడెల్ల స్త్రీపురుషులు జననేంద్రియ మును చన్నీటితో కడుగు ఆచారమున్నది ఆరోగ్యదాయకమైన ఈ సామాన్యాచారము కూడా ప్రజలు మరచిపోయారు ఏ ఒకరిద్దరు చేసినా వారిని చూచి నవ్వుతారు ఈచిన్న సదాచారమును తిరిగి అవలంబించుటవలన నెంతోమంది తమ ఆరోగ్యమును పునరుద్ధ రించుకొనగలరు ఇట్టి జలస్పర్శ చేసినపుడెల్ల మలమూత్రకోశములందే గాక గర్భకోశము నందుకూడా ఉజ్జీవనము కలుగును. ప్రేగుల యందలి అనవసరముగానుండు అధికోష్ణము కూడా తగ్గిపోవును అంతేకాకుండా శౌచ క్రియగాకూడా యిది బాగా ఉపయోగపడును మూత్రమును విసర్జించినపుడు ఒకనిమిషము చన్నీటితో జననేంద్రియపు అంచులను కడుగు టయే యీ ప్రక్రియ. ఇది చాలా ఉపయోగ కరమైనదీను

4 ఉషఃపానము — సూర్యోదయానికి ముందు రెండుగంటలనుండి గంట క్రిందటి వరకు అనగా 4 నుండి, 4-48 గంటలమధ్య ఉషః కాలము. ఈ కాలములో నిద్రలేచి చన్నీటిని త్రాగిన యెడల దీనికి ఉషఃపానమని పేరు. ఇట్టికాలములో త్రాగిన చన్నీటి వలన జీర్ణ కోశమునందును, ప్రేగులయందును నిద్రవలన నేర్పడిన మాంద్యము తీరిపోవును ఉజ్జీవనము కలుగును. అందువలన ప్రేగుల యందు కదలిక యేర్పడును చల్లనిగాలిలోను, మంచుపడిన గరికమీదను నడచుట వలన కూడా దేహము చేతోవంతమగును. ఇట్లు కొంతకాలము నడచిన యెడల మలబద్ధకము లేకుండా పోవునని అనుకొనవలెనని తెలుసు కొన్నాము.

5. ప్రక్షాళనము.— దినములో నెన్నో తూ రులు పాదములు, చేతులు ప్రక్షాళనము

చేయవలెనని ధర్మశాస్త్రమునందు విధింపబడినది. దూరగమునుండి నడచి వచ్చినపుడును, మలమూత్రములను వదలిన తరువాతను, భోజనమునకు పూర్వా, పరములందును ఇల్లు ఎన్నో తూరులు పాదప్రక్షాళనము విధింపబడినది దీనివలన లాభమేమనగా పాదములు చేతులు చన్నీటితో కడగినప్పుడెల్ల హృదయమునందును, దేహమునందును, నిలచి ఉన్న మాంద్యము తగ్గిపోయి, చైతన్యము కలుగును ఇందువలన చేతులు, కాళ్లూ తరచుగా కడుగుచుండవలెను

6. అంతశ్శుద్ధి.— భయము, కోపము, క్రౌర్యము, అసూయ, జుగుప్స, ధననష్టము, మృతనష్టము మొదలగు ఉద్రేకముల వలన జారరాది రసములయందును, నాడీమండలమునందును, అనేకములగు చెడుమార్పులు కలుగును. కనుక సాధ్యమైనంతవరకు ఉద్రేకమునకు లోనుగాక మనోబలమును వృద్ధిచేసుకొనవలెను అయితే యిట్టి నిర్మలమైన మనస్సు ఉండుటకు చిరకాలమునుండియు సత్కార్యానుష్ఠానము, భగవత్ప్రార్థన చేస్తూఉండవలెను. ఇప్పుడుకూడా మన యిష్టదైవమును నిద్ర లేచిన వెంటనే ప్రార్థించి దినకృత్యములను ఆరంభించ వచ్చును. అట్లనే పరుండబోవునపుడును భగవత్ప్రార్థన చేయవచ్చును ప్రతి గొప్పపని చేయుటకు ముందుకూడా యిట్లే భగవత్ప్రార్థన చేయవచ్చును. ఉద్రేకములు కలువరపెట్టు చున్నప్పుడును భగవత్ప్రార్థన చేయుటవలన ఆ ఉద్రేకములు తగ్గిపోవును. ఇప్పుడిక్కడనే ఒక స్నేహితుడున్నాడు నాస్తికులైనవారు ఏమిచేయవలెనన్నాడు. నిద్ర లేచుటతోడనే దినములో తాను ప్రవర్తింపవలసిన విధానమునుగూర్చి ముందుగానే ఒక పద్ధతిని (ప్లాను) ఏర్పాటు చేసుకోవలెను. రాత్రిపరుండబోవు నపుడు తాను ఉదయమున వేసుకొన్న ప్లానులో తానెంత నిర్వర్తించినదీ సమీక్షచేసుకోవలెను అట్లే దినములో చేయబోయే పనులకు ముందుగానే ప్లాను వేసుకొని చేయవలెను మానసికోద్రేక కారణాలున్నపుడు కోపము, భయము, మొదలగు ఉద్రేకములకు వశమై ప్రవర్తించిన యెడల తనకు గలిగేమేలు ఎంతో, కీడు ఎంతో, అంచనా వేసుకొంటే ఆ ఈ ఉద్రేకములు తగ్గిపోతాయి దేహారోగ్యానికి సంబంధించినంతవరకు నివికూడా దైవప్రార్థనవలెనే సహాయము చేస్తాయి విషయము తెలియకుండా ప్రార్థనచేసే వారికన్న ఈ రకమైన సాధనయే యెక్కువగా పని చేస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది.

జలచికిత్స

మలబద్ధకమును కుదుర్చుటకు అవలంబించే జలచికిత్సా ప్రక్రియలలో ఈక్రింది వానిని చేయవచ్చును. 1. పొత్తికడుపునకు ఆవిరి, 2 లింగస్నానము, 3 కటిస్నానము, 4. మోకాటిధారా స్నానము, 5. ఆసనస్నానము, 6. ఎనిమా.

1. పొత్తికడుపునకు ఆవిరి— రోగి, నులకమంచముమీద బోర్లపడుకొనియుండును. ఆవిరికి సిద్ధముగా కాగిన నీటిని పొత్తికడుపునకు దిగువగా మంచముక్రింద ఉంచవలెను. పొత్తికడుపునకు ఆవిరి సౌమ్యముగా పట్టవలెను. రోగికి బాధ కలుగునట్లుగా ఆవిరి పట్టరాదు. పొత్తికడుపున కంతకును చెమట పోసిన తరువాత పొత్తికడుపును చన్నీటితో కడుగ

వలెను. తరువాత తడి తుడిచి పదినిమిషముల పరిమితిగల ఒక లింగస్నానమును చేయవలెను. ఆవిరి 15 నిమిషములు పట్టిన చాలును. దీనినే యింకో విధముగా చేయవచ్చును రోగి మంచముమీద వెల్లకిలా పరుండును అతని పొట్టమీద నాలుగు మడతలు వేసిన తడి గుడ్డను ఉంచవలెను. దానిపైన వేడినీళ్ళుపోసిన రబ్బరు తిత్తిని ఉంచవలెను. 15 నిమిషములు ఉన్న తరువాత కడుపును చన్నీటితో కడిగి తుడిచి, 0 నిమిషముల పరిమితిగల లింగ స్నానమును చేయవలెను. వేడినీటిని కాచి పట్టు ఆవిరిని, వారమునకు ఒకటి రెండు తూరులు చేయవచ్చును. రబ్బరుతిత్తితో వేసేకాపు ప్రతి దినము వేయవచ్చును. ఏమనగా రబ్బరు తిత్తి కాపు చాలా సౌమ్యమైనది.

2. లింగస్నానము:— ఉదరమునందుండే అవయవము లన్నిటి మీదను ప్రత్యక్షముగా పని చేసేది గనుక వైద్యుని సలహా తీసుకొని మల బద్ధక రోగులు ప్రతి దినమూ ఒక లింగ స్నానము చేయవచ్చును వైద్యుని సలహా లేకుండా లింగస్నానమునకు కాల నిర్ణయము చేసినపుడు ఒక్కొక్కపుడు కోరని ఫలితములు కనుపించు చుండుట వలన నింతగా చెప్ప వలసి వచ్చినది లింగ స్నానము చేయవల సిన కాలము రెండు మొదలు 10 నిమిష ముల వఱకు. లింగస్నానకాలమును దేహము యొక్క శక్తికి మిగిలినపుడు నాడులయందు ఉద్రేకము కలుగును. కనుకనే లింగస్నాన మును వైద్యుని సహాయముతోనే చేయవలె నని చెప్పినాను. లింగస్నానము చేయవలసిన విధము తొట్టి వైద్యములో చూడవలెను.

3 కటిస్నానము -పొత్తికడుపునందును, ప్రేగు లయందును అమితమగు వేడి ఉన్నప్పుడు, దానిని తగ్గించుటకై కటిస్నానమును విధిం తుము. దినమునకు రెండు నీటిస్నానముల చొప్పున సామాన్యముగా అందరునూ చేయ వచ్చును. ఇతరకారణములవలన రోగి బల హీనుడు కానియెడల 10 నిమిషముల కటి స్నానమును అందరును చేయవచ్చును. దుర్బ లులైనవారును, బిడ్డలును, వృద్ధులును, చేయు నపుడు స్నానకాలమును 5 మొదలు 10 నిమిష ముల వఱకును నిర్ణయించుకోవలెను. కటిస్నా నము చేసేపద్ధతి తొట్టిస్నాన పుస్తకములో చూడవలెను



4. మోకాటిధారాస్నానము -ఇది చేసినపుడు హృదయమునందు చైతన్యము కలుగుటయు, పేగులందు కదలికయు కలుగును ఇట్టివి దినమునకు ఒకతూరి చేయవచ్చును. మోకా టిపై పడే ధార మూడుఅడుగుల యెత్తు నుండి పడవలెను ఇది 15 నిముషములు చేయ వచ్చును. వివరములకు నైపీయ జలచికిత్సను చూడవలెను.

5. ఆసనస్నానము:— రోగి కూర్చున్నపుడు ఆసనము, జననేంద్రియములు, మలుగులు,

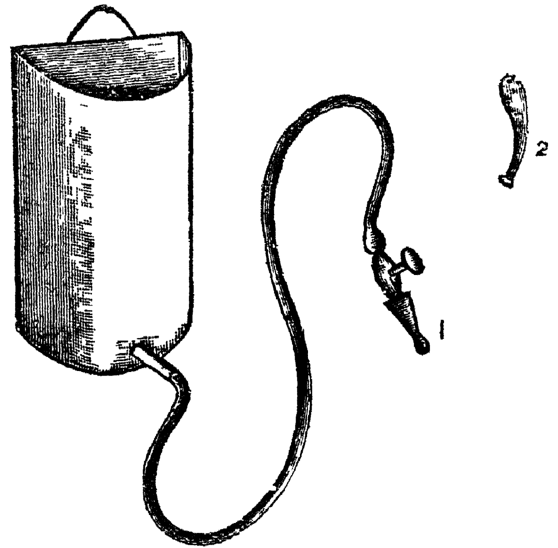
నాభిక్రింది భాగము, (పొత్తికడుపు) మాత్రము చన్నీటిలోనుండును. ఇందువలన జననేంద్రి



యములందును మలకోశమునందును, మూత్ర కోశమునందును ఉండు అమితమగు వేడి తగ్గి పోవును. అందువలనకూడా మలబద్ధక మంత రించును

6. ఎనిమా — మలబద్ధకము ఎనిమావలన నయముకాదు కాని మొదటిలో జలచికిత్సాది నియమముల వలన మనబద్ధకము పోవువరకును కోశములో మలము నిలవఉండి కుళ్ళిపోకుండా చేయుటకు మాత్రము ఇది తాత్కాలికముగా ఉపయోగించును అంతేకాకుండా చన్నీటితో చేసే ఎనిమావలన ప్రేగులయందలి పాట వము వృద్ధిపొందును కొంతకాలము ఎనిమా చేసిన తరువాత ఎనిమా చేయక పోయినా కూడా మలము సాఫుగా అగుటయుగలదు.. ఇంతేకాకుండా ప్రేగులయందలి పాటవము బొత్తిగా తగ్గిపోయిన కాలిక రోగుల విష యములో ఎనిమా యెప్పటి కప్పటికే తాత్కాలిక ఉపశాంతిగా పనిచేయును

మలబద్ధక మున్నప్పు డెల్లా సామా న్యముగా చన్నీటితోనే ఎనిమా చేయవలెను రోగి దేహమునందలి ఉష్ణధర్మము తగ్గి ఉన్న ప్పుడును, ఎనిమా చేయుటవలనను వేడి తగ్గు చున్నట్లు తోచినపుడును మాత్రమే, ఎనిమా చేయు నీటిలో కొంచెము వేడినీటిని చేర్చి



ఎనిమా నీటియొక్క ఉష్ణధర్మమును 100° పారన్ హీటు డిగ్రీలవరకును పెంచవలెను ఎనిమా ప్రారంభములో కొంతకాలము వరకును ఉద యముపూట చేయవలెను.

మూడు పైంట్ల నీటిని ఒకతూరి చేసి మలమో చనమైన తరువాత రెండవతూరి చేయవలెను. ఇతరవివరములకు నా 'ఎనిమా' అను పుస్తక మును చదువవలెను.

(సశేషము)

ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము
(కాపీరైటు)

పప్పుపదార్థములు

5 అలచందలు

హిందూదేశమునందంతటను పైరగును. గింజలను నానపెట్టుకొనియు, ఉడుకబెట్టుకొనియు తిందురు. వంకాయకూరలో చేర్చుకొని వండుకొందురు. కష్టపడి పనిచేసేవారికి పోషకద్రవ్యముగా ఉపయోగిస్తుంది సోమరిపోతులుగా నుంకువారు, తినినపుడు అజీర్ణము చేయును. ఇందులో వెయ్యింట 120 పాళ్ళు తేమ, 229 పాళ్ళు మాంసకృత్తు, 13 పాళ్ళు క్రొవ్వుపదార్థము, 32 పాళ్ళు సేంద్రియలవణములు, 606 పాళ్ళు కర్బను హైడ్రజనులు ఉండుటవలన మిక్కిలి బలమైన ఆహారమని చెప్పవచ్చును. రోగులకు పనికిరాదు. ఆరోగ్యవంతులు మితముగా మాత్రమే తినవచ్చును.

6 బటానీలు

ఇది కూడా హిందూదేశమునం దంతటను పైరగును. పచ్చిగింజలు తినుటకు రుచిగా నుండును. దీనిని కూరగాయలతో కలిపి వండుకొని తినుటయు గలదు. ఎండిన బటానీలను వండియు, వేయించియు తినుచుందురు కూరగాయలలోచేర్చి వండుకొని తినుటయు కద్దు. బటానీలు పప్పుగావండి గోధుమరొట్టెలతో కలిపి తినుటయు గలదు ఇందులో వెయ్యింట 160 భాగములు తేమ, 197 భాగములు మాంసకృత్తు, 11 భాగములు క్రొవ్వు, 21 భాగము సేంద్రియ లవణములు, 45 భాగములు పిప్పిపదార్థములు, 566 భాగములు కర్బను హైడ్రజనులు. పిప్పిపదార్థములు 45 భాగములు ఉండుట వలన కందులకన్న మినుములకన్న తేలికగా దేహము నుండి వెడలిపోవును. బలమైన ఆహారము. తేలికగా జీర్ణము కాదు అందువలన రోగులు దీనిని తినరాదు. బలముగా నుండువారును, కష్టపడి పని పని చేయువారును దీనిని తినవచ్చును ఇతర పప్పుపదార్థము లన్నిటి వలెనే దేహములోనికి పోయి పులియును గాన దేహము నందలి క్షార సంపదను తగ్గించును కాన చాలా మితముగా మాత్రమే తినవలెను

7 చిఱుసెనగలు

గ్రంథమును చూచి వ్రాయుటయేగాని నేను చూడలేదు అందిట్లు వ్రాయబడి ఉన్నది. పప్పు పదార్థములలోనెల్ల మలబద్ధకమును పోగొట్టు ధాన్య మిది ఒకటే ఆమ్లములను వృద్ధి చేసే గుణమున్నది. బాగుగా వండిన యెడల ఆమ్లములు వృద్ధికావు. వండినపప్పు పైనవేసి కట్టినప్పుడు పుండ్లలోని చీమును లాగివేయు గుణమున్నది మశూచికము వచ్చినపుడు పుండ్లమీద యీ పప్పువేసి కట్టు ఆచారమున్నది. ఇందు వెయ్యింట 124 భాగములు తేమ, 251 భాగములు మాంసకృత్తు, 21 భాగములు సేంద్రియ లవణములు, 7 భాగములు క్రొవ్వు, 597 భాగములు కర్బను హైడ్రజనులు ఉన్నందున బలమైన ఆహారమనియే చెప్పవలసి ఉన్నది మిగతా పప్పులన్నిటివలెనే యీ పప్పునుకూడా కష్టపడి పనిచేయువారే తినవలెను.

రోగులు తినరాదు. మలమును వెలువరించు గుణమున్నందున అన్నముగాని, రొట్టెగాని తినదగిన రోగులెల్ల చిఱుసెనగలను కాయగూరలతో చేర్చి, వారమునకు ఒకటి రెండు తూరులు తినవచ్చును.

8 ఉలవలు

హిందూదేశమునం దంతటను పైరగును ఇందులో వెయ్యింట 104 భాగములు తేమ, 220 భాగములు మాంసకృత్తు, 5 భాగములు క్రొవ్వు, 31 భాగములు సేంద్రియ లవణములు, 53 భాగములు పిష్టి పదార్థములు, 573 భాగములు మాంసకృత్తుగలవు పప్పుపదార్థములలో వేనియందును దీనియందున్నంత పిష్టి దార్థములు లేవు. పెదవారు తప్ప నాగరికులుగా యీ ధాన్యమును పశువులకే ఉపయోగించుచున్నారు గాని మనుజులు ఉపయోగించుటలేదు గడచిన యుద్ధములో సైనికులకు యీపప్పుపదార్థమును ఆహారముగా నిచ్చినట్లు మనకు తెలియుచున్నది ఇందులో మలమూత్రములను వెలువరించు గుణమేకాకుండా స్త్రీలకు సంబంధించిన ఋతుదోషములనుకూడా పోగొట్టు సామర్థ్యమున్నది ఇంతేకాకుండా మలమూత్రములను వెలువరించునగాన, శ్వాసకాసలను కూడా పోగొట్టును. మేదోవృద్ధిచే బాధపడువారు ప్రతిదినమూ ఉలవపప్పును ఆహారముతో చేర్చి తినుటవలన తగ్గిపోవును మూత్రకోశమునకు సంబంధించిన మూత్రకృచ్ఛ్రము, మూత్రాశ్మరి, శిలామేహము, సికతామేహము, మొదలగునవికూడా ఉలవపప్పు తినువారికి తగ్గిపోవునని వ్రాయబడియున్నది అన్నము తినుటకు వీలై, పప్పుతినుటకు వీలుకాదని చెప్పబడిన రోగులకుకూడా ఉలవకట్టుగాని, ఉలవపప్పుగాని అప్పుడప్పుడు వండిపెట్టవచ్చును.

9 సోయాబీన్

ఇది జంతువులలో గబ్బిలమువంటిది. దీనిని పప్పుపదార్థముగాను చెప్పవచ్చును చమురు పదార్థముగాకూడా చెప్పవచ్చును ఇందు వెయ్యింట 81 భాగములు మాత్రమే తేమ వున్నది 433 భాగములు మాంసకృత్తున్నది. 195 భాగములు క్రొవ్వుపదార్థ మున్నది. 46 భాగములు సేంద్రియ లవణములున్నవి. 37 భాగములు పిష్టి పదార్థము లున్నవి. పప్పు పదార్థములలో 209 భాగములు మాత్రమే కర్బను హైడ్రజము లున్నవి ఈ ఒక్క దానియందేను. ఇందులో కూడా ఉలవలు, పెసలయందువలెనే పిష్టి పదార్థము ఎక్కువగా ఉన్నందున వెలువరించుటకు సహాయపడును అయితే యితర పప్పుపదార్థములవలె దీనిని నితర ధాన్యములతోగాని, పప్పుపదార్థములతోగాని, చమురు పదార్థములతోగాని తోడుచేసికొని తినుటకు వీలులేదు. సోయాబీనులను వేరుగా వండియో, నానబెట్టియో, అట్లుగానో, రొట్టెగానో, పిట్టుగానో (కుడుముగానో) ఆకుకూరలతోను, కాయకూరలతోను, కలిపి వండికొనియో తినవచ్చును. ఇది రోగులకు అంతమంచి ఆహారముకాదని చెప్పవచ్చును అయితే సోయాబీన్ పరిమితికి రెండు మూడు రెట్లు కూరనుచేర్చి వండికొని తినుటవలన నిది తేలికగానే జీర్ణమగును. లేనియెడల జీర్ణము కాదు పత్రికలలో దీనిని గూర్చి పెద్ద ప్రచారము జరిగినది దానిని నమ్మి సోయాబీన్‌ను మితి తప్పి తినినపుడు తప్పకుండ జబ్బు చేస్తుంది సోయాబీను ఇతర దేశాలనుండి ఒకప్పుడు హిందూదేశానికి దిగుమతి అయినది సోయాబీను వర్తకులు అమితమగు ధనమును ఖర్చుపెట్టి పత్రికల ద్వారా గొప్ప ప్రచారమును జేసిరి.

సోయాబీనుతో సమానమైన వస్తువు అదివరకే హిందూదేశములో ఉన్నది అది వేరుశనగ ఆహారపు విలువలను పోల్చి చూపెదను.

వెయ్యింట తేమ	సోయాబీను	వేరుశనగ
	81 భాగములు	80 భాగములు
మాంసకృత్తు	432 భాగములు	267 భాగములు
క్రొవ్వు	195 భాగములు	401 భాగములు
సేంద్రియలవణములు	46 భాగములు	19 భాగములు
పిప్పిపదార్థము	37 భాగములు	31 భాగములు
కర్బనుహైడ్రజములు	209 భాగములు	202 భాగములు

ఈ రెంటిలోను సోయాబీనులో మాంసకృత్తు ప్రధానముగ గలదు వేరుశనగలో క్రొవ్వు ప్రధానముగా గలదు. అంతేకాకుండా సోయా బీను లో సేంద్రియలవణములు ఎక్కువగా గలవు వేరుశనగ తినువారు నారింజజాతి పండ్లను తింటె ఆ లోటు తీరి పోతుంది. సోయాబీనుకన్న వేరుశనగను తేలికగా పైరు చేయువచ్చును ఈ రెండు వస్తువులు తేలికగా జీర్ణమగునవి కావు ఇందులోని ఆహారపు విలువను చూచి మోసపోయి బలహీనులుతిని రోగములను కొని తెచ్చుకొనుట గలదు. కాన ఆరోగ్యవంతులే వీటిని తినవలెను. ఆరోగ్యవంతులలో కూడా కష్టపడి పనిచేయువారే వీటిని తినవలయును వేరుశనగ, నేలలో పెరుగును గాన గాలిలోను వెలుతురులోను పెరుగు సోయాబీను అంత ఆరోగ్యదాయకము గాదు. ఏమైనను వీనిని రోగులు ఏరూపములోనూ తినగూడదు.

యోగవ్యాయామ చంద్రిక

యడవల్లి లక్ష్మీనారాయణ, గుంటూరు.

స్వదేశ వ్యాయామములు పెక్కు కలవు అందు ముఖ్యమైనవి

(1) పాదచారము, (2) పరుగెత్తుట, (3) గుఱ్ఱపుస్వారి, (4) వ్యవసాయము, (5) తోటపని ఇత్యాదులు

వీనిని గురించి విశేషముగ చెప్పనవసరములేదు ఇవి అన్నియు దేహమునకు బలము నొసంగును (వీనిలో కొన్నిటి విషయమై "మిలిటరీ డ్రిల్" అను రాబోవు శీర్షికను చూడనగును)

స్వదేశ వ్యాయామములలో మన పూర్వులు ఖరోలా లేక ఖరలీ అను సాధనము చేసెడివారు

శత్రుసూదనుడును, దేవతలకు నాయకుడును అగు కుమారస్వామికి తండ్రియగు పరమేశ్వరుడు "ఖరలీ" అను ఈ సాధనమును నేర్పినట్లు తెలియుచున్నది దీనినే ఆర్యులు "గదా" సాధన మని పిలచెడివారు ఈ సాధనముచేతనే గజ, సింహ, శార్దూలాదుల మస్తకంబులు బ్రద్దలు చేయు నేర్పును, ఘోరయుద్ధంబుల శత్రువులకు పరాజయమును గల్గించు నేర్పును సంపాదించిరి

ఈ సాధనముచే భుజ బల విక్రమంబులు బడయ వచ్చుననియును, నిత్య మొనర్చినచో అకాల మరణములు, రోగములు, అరిష్టములు మున్నగునవి లేక చిరంజీవులై యశస్సుతో వృద్ధి నొందగలరనియును మన పూర్వులు తెల్పియున్నారు

ఆ గదా సాధనమును గురించి ఒకింత తెలిసికొందము

* ఇది నాభి యెత్తుననుండును. దాని శిఖరమున నునుపై నిమ్మపండునవలె నుండు కాయనుగల్గి, దాని కంఠము రెండు చేతుల పట్టుటకు చాలియుండు వైశాల్యమును, బొటన చూపుడు వ్రేళ్ళు కలయునంత సన్నము గలదై అచ్చట నుండి క్రమముగ లావు హెచ్చును సొరకాయ వలె రెండు వంతుల పొడవునకు వచ్చు సరికి పూర్తిగ హెచ్చి, అచ్చట నుండి తతిమ్మా వంతు ఉదారముగ తగ్గుచు భూమిపై నిల్చునటుల గుండ్రమై సమాంతరము గల్గియుండు స్థానము గలిగి సన్నముగ నుండును.

* Physical Education in Telugu Vol. 1. By Y S. Ramachandra Rao. Gymnostic Master

దీనికి ఏపె కఱ్ఱ, బిళ్ళ కఱ్ఱలును, చేవ, దమురుగల ఇతర బరువు కఱ్ఱలు ఉండవచ్చును ఇది 18 పౌనులు మొదలు 36 పౌనుల వరకు ఉండవలెను

ఈ సాధనమును, 12 సం॥ మొదలు 60 సం॥ వరకు గల వారు ప్రతిదినము చేసినచో అకాలమృత్యు వుండదు

ఉదయ సాయంకాలముల అరఘడియ చొప్పునగాని, దినమునకు ఘడియచొప్పునగాని, సాధనము చేయుచు-ఉదయసాధనానంతరము చన్నీటిస్నానము, సాయం సాధనానంతరము క్షీరపానము ఒనర్చినచో ఆరోగ్యము, ఆత్మపారిశుద్ధ్యము, నిర్మలత్వము, గల్గును. దేహమునకు మంచిబలము కల్గును

గదా సాధనముచేయు పద్ధతి

విశాల ప్రదేశమందు రెండుపాదములకు 12 అంగుళముల దూరముండునట్లు పాదములను భూమికి నొక్కిపెట్టి, శరీరమును దృఢపరిచి, నిడుపుగా చేతులనుజాచి, మెల్లగా అర్థవృత్తాకారములో గదనుత్రిప్పి, అట్లే వెనుకకు వేయవలెను. అటులనే కొలది దినములు చేసినచో వేగముగ త్రిప్పుట వచ్చును కుడిపిడికిలి క్రిందను, ఎడమది పైన, నుండునట్లు గదను పట్టుకొనవలెను కుడివైపు నుంచి ఎత్తి నిడుపుగా కొన్ని నిమిషములుంచి, యెడమ వైపునుండి దించుతుండవలయును అటులనే యెడమ వైపున ఎత్తి, కుడివైపును దించవలెను. వడివడిగ త్రిప్పుట కాలక్రమమున నలవడును శరీరమునకు మూరెడు దూరమున గదను భూమి కానించవలెను.

ఇక ఇతరపరిశ్రమలను తీసికొందము

1, పాదచారము— సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ కాలములందుచేయుట ఉత్తమము శరీర మారోగ్యవంతముగ నుండును. జీర్ణకోశము బాగుగ పనిచేయును.

2. పరుగెత్తుట— ఎంత ఆహారము తీసుకొనినను అరుగును దేహమూరక పెరుగుచుండినచో ప్రతిదినము ఉదయముననే పరుగెత్తుచుండిన, కొలది దినములలో నివారణ యగును.

3 గుఱ్ఱపుస్వారీ—దీనిని చేయ చురుకుతనము గల్గును. చాకచక్యముగ ప్రవర్తింప గల్గుదురు. దేహము తేలికయగును.

4. వ్యవసాయము— ఇది హిందూదేశముయొక్క ముఖ్య వృత్తి ఆర్యుల ముఖ్యవృత్తి వ్యవసాయము. 'ఆర్య' అను పదమునకు "వ్యవసాయదారు"డని ఆర్ సి దత్తుగారు వారి "పురాతన హిందూదేశ" గ్రంథమందు అర్థమిచ్చి యున్నారు వ్యవసాయదారునకు మిక్కిలి బలముండును ఇందుచేతనే ఆర్యులు మిక్కిలి పరాక్రమవంతులని పేరుగాంచిరి. దీనిని ప్రతిహిందువు చేయదగి యున్నది.

5. తోటపని— ఇదియు పైదానికి సంబంధించినదే సాధారణముగా చిన్న చిన్న బడులలో విద్యార్థులచే ఈపనిని చేయింతురు ఇదియును బలకరమైనదే

సూర్యనమస్కారములు, దండెములు, బస్కీళ్ళు మొ॥

సర్వవ్యాయామములలోకి ఉత్తమోత్తమమైనవి సూర్యనమస్కారములు ఐహికాముష్మికముల రెంటికినీ సూర్యనమస్కారములు తోడ్పడును వానిని తగిన గురువు యొద్ద నేర్చుకొనవలయును.

దండెములు, బస్కీళ్ళు, మున్నగునవిగూఢ కండరములకు విశేషబలము నిచ్చును కాళ్ళకు, చేతులకు, రెంటికి బలమునిచ్చును ఇవి చేయుటకు సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ కాలములు ప్రశస్తములు. ఇవన్నియు మన పూర్వులు చేసెడి వ్యాయామములు,

అంతకన్న ముఖ్యమగునదియును, హిందువుల కాయువు పట్టగునదియును, మరొకటి గలదు. అదియే ఆసనములకు సంబంధించిన విషయము "ప్రాణాయామము"

ఒక్క హిందూమతములో తప్ప, మరి యే ఇతరమతములోను, ఏ యితర దేశములోను, ప్రాణాయామమని పిలవబడు ఈ అమోఘమైన సాధనము లేదు ఇది హిందూమతమునకు హృదయము వంటిది ప్రాణాయామ మను సాధనముచేత ననేకులు తమ వాంఛల నీడేర్చుకొనిరి. ఆయుర్వృద్ధిని గావించుకొనిరి ప్రాణాయామ మన, మహత్తరమైన వ్యాయామము దానితో సమమగు వ్యాయామ మేదేశమునందును గానరాదు. వ్యాయామశాఖల నన్నిటిలో నుత్తమ స్థాన మధిష్ఠించినది ప్రాణాయామమే దీనితో సాటి వచ్చునది ప్రపంచమున మరొకటి లేదని చెప్పుట ఎంతమాత్రము సాహసము గాదు.

ఆ స న ము లు

సర్వవ్యాయామములలోను ఉత్తమమైనవి 'ఆసనము'లని చెప్పుట ఎంతమాత్రము సాహసముగాదు ఋషులు తపము నేదో యొక యాసనముమీద చేయుదురు హిందూమతములో తప్ప మరి యేయితర మతములో నీ యాసనములు లేవు ప్రపంచమం దెన్ని కోట్ల జీవ రాసులుగలవో యన్ని యాసనములు గలవు వాని నన్నిటిని గుఱించి, ప్రస్తుత కాలములో చర్చించుట కవకాశ మెంతమాత్రము లేదు

దేహము నారోగ్యవంతముగ నుంచుటకును, శరీరమును సౌందర్యవంతముగ నుంచుటకును, రోగముల నుండి మనము రక్షింపబడుటకు సదా ఆసనముల నభ్యసింపవలెను

సూర్యోదయమునకు పూర్వమును,సూర్యాస్తమయసమయమునను, నాసనములను వేయవలెను ఎక్కువ ఆకలిగా నున్నప్పుడుగాని, కడుపునిండ భోజనము చేసిన వెంటనే గాని, వీని నభ్యసింపరాదు

("వ్యాయామమునకు తగిన కాలము", "వ్యాయామము చేయదగిన స్థలము" మున్నగు శీర్షికల క్రింద పేర్కొనబడిన విధులను తప్పక అనుసరించవలెను)

ఆసనములు మొత్తం 84 లక్షలు గలవు ప్రస్తుతము 25 మాత్రమే ఇచ్చట వివరించబడును

* 1 సిద్ధాసనము– ఎడమ కాలి మడమను సీవని(వృషణములకును, గుదద్వారమునకును మధ్యప్రదేశము) యందుంచి, కుడికాలిమడిమను లింగముపైనుంచి, గడ్డమును హృదయమునకు 4 అంగుళములపైన నుండునటుల శిరమును వంచి, జాలంధరబంధముతో కూర్చుండి భ్రూమధ్యస్థానమందు దృష్టినిల్పి, అర్థోన్మీలిత లోచనుండై నాభి యొద్ద ఎడమచేతిని తిరుగవేసి ఆ అరచేతియందు కుడి చేతిని అరచేయిపైకి నుండునట్లుంచి, శిరస్సుతప్ప తక్కిన శరీరమంతయు వంకరలేక తిన్నగా సరిగానుండునటుల, స్థిరచిత్తముతో కూర్చుండవలెను.

దీనివల్ల శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు తిన్నగా జరుగుచు క్రమముగా మందగించును ఆయాసములేక విశేషకాలము కూర్చుండ వచ్చును రక్తము శరీర మందంతటను ప్రవహించి ఆరోగ్యము నిచ్చును.

---

* బ్రహ్మానందసరస్వతి యోగిగారి "యోగాభ్యాస దర్పణము"

2 పద్మాసనము — కుడిపాదమును ఎడమ తొడమీదను, ఎడమపాదమును కుడి తొడమీదను ఉంచి, చేతులను వెనుకనుండి త్రిప్పి, కుడిచేతితో కుడికాలును, ఎడమచేతితో ఎడమకాలునుపట్టుకొనవలెను అందంగుష్ఠ తర్జనులతో బొటవని వ్రేళ్ళను పట్టుకొనవలయును

దీనివల్ల రక్తము ధారాళముగా ప్రవహించును సమృద్ధిగ శరీరమునకు ప్రాణవాయువు లభించును నిద్రాలస్యములు నశించును దేహము చురుకుగనుండును సర్వ విధములైన రోగములను సమూలముగ నాశన మొనర్చును

3 త్రికోణాసనము — గొంతుక కూర్చుండి కుడిమోచేతిని కుడిమోకాలిమీద, కుడిఅరచేతిని కుడిదవడవద్దను, ఉండునట్లు చేయవలెను ఎడమమోచేయి ఎడమ మోకాలి మీదనుంచి, ఎడమచేతిని చాచి, కూర్చొనినచో దక్షిణ త్రికోణాసనమనియు, ఎడమ అరచేతిమీద ఎడమకణత నుంచి, కుడిచేతినిచాచి, కూర్చొనినచో వామత్రికోణాసనమనియు ననెదరు

దీనివల్ల అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతిని పోగలదు.

4 చక్రాసనము లేక వర్తులాసనము —మోకాళ్లను వంచకుండ నడుమునువంచి, రెండుచేతులతోనూ రెండుపాదముల చిటికెన వ్రేళ్లను పట్టుకొనవలెను

దీనివల్ల ప్రాణవాయు వధోగతిని అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతిని పోవుటకు వీలుగల్గును

5 సిద్ధాసనము — బాసిపెట్లు వేసికొని, భ్రూమధ్యమందు దృష్టి నిల్పి కూర్చుండవలెను

దేహమునకు మంచి విశ్రాంతి గలుగును

6 వృక్షాసనము — రెండు చేతులను అరచేతులు పైకె వచ్చునట్లుగా భూమిపై పెట్టి, ఆ అరచేతులమీద శిరస్సును కుదురుగ పెట్టి, రెండుకాళ్ళను వంకర లేకుండ ఆకాశము వైపున కెత్తిపట్టవలెను

ప్రాణాయామ మభ్యసించువారి కిది మిక్కిలి సహకారిగ నుండును.

7 తాడాసనము — నిట్టనిలువుగా రెండు పాదముల మీద నిలచి, రెండు చేతులను పైకెత్తి యుంచుట

ప్రాణాయామ మొనర్చు వానికి సహాయముగా నుండును

8 పూర్ణపాదాసనము— నిట్టనిలువుగా నిలుచుని, రెండు చేతులతో రెండు మోకాళ్ళను తాకవలెను

నిద్రాలస్యములు నశించును

9 దక్షిణ చతుర్థాంశ పాదాసనము — ఎడమకాలి మడమను గుదద్వారమునకు కుడివైపునను, కుడిమడిమను ఎడమ వైపునను ఉంచి, కూర్చొనవలెను

నిద్రాలస్యము నాశనమగును

10 ఊర్ధ్వ ధనుషాసనము — మొగ్గవేసినట్లుగా రెండు చేతులను, రెండుపాదములను భూమిమీద మోపి, నడుమును, తక్కిన శరీరమును పైకెత్తి విపర్యయముగా నుండుట

నిద్రాలస్యములు నశించును అపానవాయువు హరించును

11 జ్యేష్టికాసనము — రెండు కాళ్ళను దగ్గరగా జేర్చి, వెలికిలగా పడుకొని, రెండుచేతులను పైకి చాచవలెను

ఇది దేహమునకు మిక్కిలి విశ్రాంతి నొసంగును.

12 ఉపధానాసనము — కుడికాలిని, కుడిచేతిని చాచి, కుడిప్రక్కన పరుండి, ఎడమకాలిని మెదమీద పెట్టి పరుండుట

శ్వాస విషయమై ప్రాణాయామ మొనర్చువారి కుపయోగపడును

13 స్వస్తికాసనము—ఎడమకాలి పిక్కను, తొడకును మధ్యగా కుడిపాదమును,కుడికాలి పిక్కను తొడకును మధ్యగా ఎడమ పాదమును ఉంచి, రెండు చేతులను నాభివద్దనుంచి భ్రూమధ్యమందు లక్ష్యము నిల్పవలెను.

ఇది మిగుల ఆరోగ్యకరమైనది

14 వివేకాసనము — కుడిచేతిని ఎడమ చంక క్రిందను, ఎడమచేతిని కుడిచంక క్రిందను ఉంచి, నిశ్చలతతో నిల్పువలెను

మనస్సునకు శాంతి నొనగూర్చును

15 శవాసనము — వెలికిలగా భూమి మీద పరుండి, రెండుచేతులను రెండు కాళ్లను చాచియుంచుట దీనినే మృతాసనమని కూడ అనెదరు చేతులను కాళ్ళ వైపునకు గాక, తలవైపునకు చాచినచో దండాసన మగును. బోర్లపరుండినచో అధ్వానమగును

ఎంత కష్టపడినను ఈయాసనము వేసినచో వెంటనే మఱల పనిచేయుటకు చురుకు గల్గును. ఆసనములు వేసి అలసి నప్పుడీ యాసనమును వేయుదురు

16 మత్స్యేంద్రాసనము — కుడిపాదము నెడమ తొడ మీదనుంచి యెడమచేతిని వెనుకనుండి త్రిప్పి, కుడికాలి మడిమను పట్టుకొని, కుడి ఎడమ మడమలను తాకునట్లుగా నుంచి, కుడిచేతిని ఎడమ మోకాలి వెలుపల నుండి త్రిప్పి, తీసికొని వచ్చి, ఎడమపాద అంగుష్ఠమును పట్టుకొనవలెను.

దీనివల్ల ఎట్టిరోగమైనను నశించు ననుటకు సందేహ మెంతమాత్రము లేదు. సర్వవిధముల నారోగ్యమును చేకూర్చును

17 మయూరాసనము - ఏదేని ఎత్తు ప్రదేశము మీద రెండరచేతుల నానించి, రెండు మోచేతులను నాభి కిరు ప్రక్కల నుంచి, వాని భారము మీద దేహమునంతను త్రాసువలె నిల్పవలెను.

దీలవల్ల గుల్మ, జలోదర, వాత, పిత్త, కఫాది రోగములును, నిద్రాలస్యములును, దేహములోని విషపదార్థములును నశించును

18 లోలాసనము - పద్మాసనమున గూర్చుండి, కుడి అర చేతితో కుడివైపు, ఎడమ అరచేతితో ఎడమవైపు భూమిని నొక్కి పట్టి, ఈ రెండు చేతులమీద దేహ భారమును నిల్పి శరీరమును పైకెత్తుట

వాయునాళములు సరిగా పనిచేయును ప్రాణాయామాభ్యాసకులకు మిక్కిలి ఉపయోగకరమైనది.

19 ఉత్తమాంగాసనము - పద్మాసనమున గూర్చుండి, రెండు అరచేతులను రెండు ప్రక్కల ముందు వైపు నుంచి, దేహభారమును వానిపైనిల్పి,శరీరమునుపైకెత్తుట శరీరమునకు సమశీతోష్ణస్థితి నొసంగును.

20 హంసాసనము - మయూరాసనమువేసి, రెండుపాదములబొటనవ్రేళ్ళను భూమి కానించుట

దీనిచే జఠరాగ్ని వృద్ధియగును అపానవాయువు బహిర్గతమగును

21 మత్స్యాసనము - పద్మాసనము వేసికొని వెలికిల పరుండి రెండుహస్తములను శిరస్సు పైనుండి లంకెవేసి పరుండుట.

మలశుద్ధిని చేయును

22 ఉష్ట్రాసనము - బోర్లబొక్కల పరుండి, మోకాళ్లను వెనుకకు వంచి, కుడిపాదమును కుడిచేతితోను, ఎడమపాదమును ఎడమచేతితోను పట్టుకొని, ముఖమును పైకెత్తవలయును

గమనశక్తి వృద్ధియగుట, క్షుధా తృష్ణలను సహించే శక్తి గల్గుట దీని ముఖ్యోపయోగములు

23 పర్వతాసనము - పద్మాసనమున గూర్చుండి, శిరస్సు పై రెండు చేతులను గోపురమువలె కల్పించుట

దేహ మారోగ్యవంతముగ నుండును

24. శలభాసనము - బోర్లపడుకొని రొమ్ము క్రిందగా రెండు హస్తములనుంచి, ముఖమునేలకంటకుండ పైకెత్తి కాళ్ళుచాచి పరుండుట

దీనిచే మిగుల విశ్రాంతి దొరకును

25 సర్వాంగాసనము - శవాసనమువలెనే పరుండి, కంఠమువరకుగల శరీరము నాకాశముపైపునకెత్తి, నడుమునకు రెండుచేతుల నానించి, ఆచేతులను భూమిపైమోపియుంచుట

ప్రాణాయామమొనర్చు వారి కిది మిక్కిలి సహకారముగ నుండును దేహములో జనించే సకలరోగములను సమూలముగ నాశనము చేయును

ఇట్టి యాసనములు పెక్కులున్నను గ్రంథ విస్తరభీతిచే వాటినన్నిటిని తగ్గించి వ్రాయవలసి వచ్చినది

వ్యాయామాభ్యాసకులు ముఖ్యముగా గమనింపదగ్గ విషయము మరొకటి గలదు అదియే మద్యపానము దీనిని పూర్తిగా వ్యాయామకులు బహిష్కరింపవలెను

మద్యపానము

మనదేశమందు మద్యపాన మెక్కువగా నున్నది అమెరికా దేశమునందు ఇది పూర్తిగా అణచి వేయబడుచున్నది దీనిని సమర్థించుచు సెయింట్ నిహాల్ సింగ్ ఇట్లు వ్రాయుచున్నాడు

“పురాతనకాలము నుండియు మతజీవనము ననుసరించిన హిందూదేశము మద్యపాన నిషేధమునందు ప్రపంచమునకు మార్గదర్శిగా ఉండవలసినది కాని ఈకార్యము మెరికాచే చేయబడెను ”

మనకు పూర్వము మద్యమందు విశేషాభిలాష లేదుగాని యీ ఆంగ్లేయ ప్రభుత్వమువారు, రాబడి హెచ్చుకొఱకును, మనలను నిర్వీర్యులనుగా చేయుటకొఱకును, ఈ మద్యపానమును మిక్కిలి ప్రోత్సహించిరి దీనిని మన దేశములోనే కాక, చైనా, అమెరికా మున్నగు దేశములందుగూడ ప్రవేశపెట్టిరి

అమెరికావాసి యొక డిట్లు చెప్పుచున్నాడు “మావారు వేటనుండి గృహాభిముఖులై వచ్చుచున్నప్పు డీ తెల్లవారు బ్రాందీ మొదలగునవి బలవంతముపై నిచ్చుచుండిరి ఈత్రాగినవా రందరును ఒళ్ళు తెలియక క్రింద గిలగిలలాడుచుండిరి వారు లేచి చూచుసరికి అచ్చట నీ తెల్లవారు ఉండరూ, వారి ఆయుధములూ ఉండవు ” మద్యపానము పనికిరాదని శాస్త్రములుసైతము ఘోషిల్లుచున్నవి.

ప్రాక్పశ్చిమ జలచికిత్స

పైడిమఱ్ఱి వేంకటసుబ్బారావు, యం. బి. హెచ్చి.

5. వాననీరు

భూమిమీఁదఁ బడుటకు ముందు వాననీ రొకే గుణమును గలిగియుండును. కాని భూమిమీద బడగానే దాని గుణములలో మార్పులు గలుగును. అనఁగా నీరు ఎలాటి భూమి మీఁదఁ బడునో అలాటి గుణములు గలిగి యుండును. పర్వత భూములపైఁ బడిన వాననీటి గుణములు మైదానము భూమిమీఁదఁగల వాన నీటి గుణము లొకే మాదిరిగా నుండక చాలా భేదములుగా నుండును. ఇంకను కాలము ననుసరించియు దానిలో మార్పులు గలుగుచుండును. ఎట్లన, వర్షాకాలములోని వాన నీటిలోను, చలికాలము లోని వాన నీటిలోను, చాలా భేదము కలదు. ఎండ, గాలి, వెన్నెల వలనను, భూమి మీఁదఁ బడియున్న వాననీటి గుణములలోఁ జాలా మార్పులు గలుగుచుండును. ఎండ తగులనివాని నీటిగుణములును వేఱుగానే యుండును. మఱియు బయలిలో విరివిగా నెండ సోఁకునట్టి నీటిగుణములును వేఱేవిధముగా నుండును. ఇటులే నీటిమీఁద వెన్నెల గాలి యొక్క ప్రభావములని యెఱుఁగవలెను. మఱియు చలికాలపుటెండ, ఎండాకాలపు టెండ, వెన్నెల గాలిప్రభావములును వివిధములుగానే యుండును.

ఒక వాననీరే, ఎండ, వెన్నెల, గాలి పలు విధములైన భూముల గుణములను బట్టి, వేర్వేఱు ఋతువులలో వేర్వేఱు గుణములు గలదగుచున్నది. నేలమీఁదఁ బడకుండగానే వాననీటిని పైనుండి పడుచున్నప్పుడు పరిశుద్ధమైన పాత్రలోఁ బట్టిన యెడల త్రాగుటకు చాలా శ్రేష్ఠముగా నుండును. ఈ వాననీరు తియ్యగాను చల్లగాను శుభ్రముగా నుండి సంతోషము, ఆరోగ్యము నిచ్చునట్టిదిగా నుండును. అన్ని విధములైన రాసాయనికమైనట్టి గాని, ఏ యితర పదార్థములతోఁ గాని చేరకుండును. శీఘ్రముగా జీర్ణమగును. కాని భూమి మీఁదబడిన వెనుక భూమియొక్క గుణములను పొందును. తెల్లని భూమిలోని నీరు వెగటుగాను, పచ్చని భూమిలోని నీరు చేదుగాను, ఎఱ్ఱని భూమిలోని నీరు గాటుగాను, కారముగాను, చవిటి నేలలోని నీ రుప్పగానుండును. కొండలలోని యూటల నీరు కొంచెము చేదుగాను, నల్లనిమన్ను భూమిలోని నీరు తియ్యఁగా నుండును. ఈరీతి వాననీరు భూభేదమును బట్టి రుచులు గుణములు వేర్వేఱు తెఱఁగులు గలిగి యుండును.

వాగ్భటుఁడు సూత్రస్థానము అయిదవ యధ్యాయము ౧౫-౧౬ శ్లోకము లందు జలచికిత్సా విధానమును సంపూర్ణముగా నీక్రిందివాక్యములలో వివరించి యున్నాఁడు

6 ఈ క్రింది వ్యాధులలోఁ జల్లని నీరు నుపయోగింపవలెను

"సారాయి మిక్కుటముగాఁ ద్రాగుట వలన, గలుగు అపస్మారము, గాభర (భయము)ఁ మూర్ఛ, లేక తెలివితప్పి పడియుండుట, వాంతులు, అలసట, తలతిరుగుట, దాహము, అతివేఁడిమి, మంటలు, తాపము గలజబ్బులు, ఎట్లన మిక్కిలి వేఁడిమి గల జ్వరము లందు రక్తపిత్తము అనఁగా ముక్కునుండి నోటినుండి మూత్రము మలము పోవునట్టి అవయవముల

గుండా, లేక స్త్రీల రహస్యావయవములనుండియు మిక్కిలి యెక్కువగా రక్తము వచ్చుట యందును, విషము తినుట వలనఁ గలుగు బాధలలోను, చల్లని నీరనేక విధములుగా నుపయోగింపవలెను.''

7. వేడినీరే యే వ్యాధులందుఁ వాడవలెను?

దానివలననేయే లాభములు కలుగునో, వానిని గూర్చి వాగ్భటుఁ డిట్లు వ్రాసియున్నాడు.

''వేడినీరు త్రాగుట వలన జీర్ణకోశము శుభ్రమై యాఁకలి బాగుగా కలుగును వేడి నీరజీర్ణమును హరించును. కంఠములోఁ గలుగు వ్యాధులను నివారించుచు జీర్ణకారియు వేడిమి గుణము గలది మూత్రకోశము, గురదాల (Kidneys)కు సంబంధించిన వ్యాధులలో లోపల వెలుపల నుపయోగించిఁచోఁ బ్రయోజనము కలుగును. (ఉదాహరణము,—శిలా మేహము, సికతా మేహము, గురదాల నొప్పి మొదలగునవి) కడుపుబ్బరము, కడుపునొప్పి, లేక కఫవాతములు చేరిన వ్యాధులు (ఉదా.—శీతపైత్య జ్వరము మొదలగునవి) శ్లేష్మవాత జ్వరములందును వేడినీటిని వాడవలెను. శ్లేష్మము, దగ్గు, పడిసెము, ఉబ్బసము, ఎముకల నొప్పులు,(న్యుమోనియా) వ్యాధులందు వేడి నీటిని లోపల వెలుపల వాడవలెను''

పాఠకులారా! పైశ్లోకములు, విదేశీయ జల చికిత్సనంతయు నొకసూత్రమున వక్కాణించు చున్నవి, ఈసిద్ధాంతము నొప్పుకొనుచు మహా మహోపాధ్యాయ భావమిశ్రుఁడు తన జగత్ప్రసిద్ధభావ ప్రకాశగ్రంథము''నందు వ్రాసిన విషయమిట్లుగలదు.- ''ఏవ్యాధులలోఁ జన్నీరుపయోగింపరాదు? ఎముకల నొప్పులు, జలుబు, వాయువు, శ్లేష్మమునకు సంబంధించిన వ్యాధులగు పక్షవాతము, ఈడ్పు మొదలగునవి గొంతు సంబంధమైన కఫవాతములు, ప్రకోపము గల వ్యాధులగు కడుపుబ్బరము, కడుపునొప్పి, మలబద్ధకము, సంగ్రహణివ్యాధి, క్రొత్తగా జ్వరము వచ్చినరోగి, (శ్లేష్మ వాతములుగల) ఉబ్బసము, కఫ్లైదగ్గు, ఎక్కిళ్లు, (హిక్కా)సాధారణముగా విరేచనపు మందు ఉపయోగించిన రోగి, లేక నెయ్యిత్రాగినవారు, చల్లనినీరు త్రాఁగ తగదు కావున వేడి నీరు త్రాగవలెను'' అటుపైన భావమిశ్రుఁడు జలోత్కర్షమును తెలుపుచున్నాడు

8 నీటి మహిమ

నీరు ప్రాణులకుజీవనాధారము సర్వప్రపంచము నీటిపైన నాధారపడి యున్నది కావున నెట్టి వ్యాధిలోను నీరెప్పటికిని నుపయోగించుటకు దగని వస్తువుకాదు అనఁగా నిది యెట్టి విధముననైనను తప్పక యవసర సమయమున నుపయోగించి తీరవలెను రోగికి దాహము కలుగునెడల నీరు త్రాగించుట విధి హారీతుఁడు నయితము నీరు త్రాగించుటను విధించి యున్నాఁడు కావున నూరక చూచుచుఁ దెలిసియుండియు రోగి దాహమని మంచినీరు కోరినప్పటికిని ఇవ్వనట్టివారు గొప్పతప్పు చేసినవారును, రోగి చావునకు కారణమును అగుచున్నారు

ఉత్తమమైన నీటిగుణములు

దుర్వాసన లేనిది, ఒకప్రత్యేకమైన రుచి లేనిది, చల్లనిది, దేనిని త్రాగుటవలన దాహము శాంతించునో, అట్టిది, త్వరగా జీర్ణమగునది, యలసటఁ దీర్చునది, యగు నీరే శ్రేష్ఠమైనది.

చెడ్డనీటి గుణములు

చిక్కనైనట్టిది, పురుగులు గలది, ఆకులు, మురికి, బురదవలనఁ జెడినది, చెడ్డరుచి, రంగుగలది, చెడ్డవాసనగలది, చాలాదినముల నుండి నిలువయుంచినది, మురిగినది మీఁద కశ్మలములతోఁ గప్పఁబడియున్నది, తాఁకుట కసహ్యముగానుండునది, ఎండ వెన్నెల తగుల నట్టిది, అకాలవర్ష జలము, లేక వర్షాకాలమున తొలకరి వానల నీరు, ఉపయోగింపరాదు ఏల నన నిది త్రిధాతువులను జెఱచును ఇట్టినీటిలో స్నానము జేసిన యెడలను, త్రాగిన యెడలను, విదాహము, ఉబ్బరము, పురాణజ్వరములు, దగ్గు, అజీర్ణము, నేత్రవ్యాధులు, హిక్కా, కంఠమాల మొదలగువ్యాధులు, కలుగును.

నీరును శుద్ధిచేయు పద్ధతి

మంచినీరు దొరకనప్పుడు, చెడ్డనీరు నీక్రింది విధముగా శుద్ధిచేసి, వాడుకొనవలెను మఱల నెండలోనుంచిన తరువాత, బంగారు, వెండి, లోహము, లేక పరిశుద్ధమైన రాళ్ళు, ఇటుక ముక్కలు మొదలగువానిలో నేది లభించిన దానిని నిప్పులోకాల్చి యానీటిలో నేడు సార్లు ముంచవలెను. మఱల మట్టిపాత్రలో పోసి, దానిలో వట్టివేళ్ళు, మంచికర్పూరము, చందనము, నల్లకలువ, చినేలి, ముత్యపుచిప్ప, మంచిముత్యము, మొదలగునవి వేయవలెను. దీనివలన దాని దుర్వాసన, మురికి మొదలగు నవి దూరమగును జలశుద్ధిని గుఱించిన పద్ధతు లనేకముగా గలవు ఈ విషయమున నింకను పెక్కువిధానము లిప్పుడే యాయు ర్వేదాభిప్రాయముతోఁ దెలుప వలసినవి గలవు, కాని గ్రంథవిస్తరణ భీతిచేత నింత టితో విరమించు చున్నాను.

9 సాధ్యాసాధ్య రోగములు

ఆయుర్వేద శాస్త్రములోఁ జికిత్సా పద్ధతు లనేకములు గలవు కాని యిచ్చట శోధన, శమన, బృంహణ పద్ధతులను మూఁడింటిని వివరింతును శోధనమనఁగా శరీరములో రోగపదార్థ మధికముగాఁ జేరినప్పుడు దానిని సరియైన మార్గమున వెలువరించి యెట్టి చెఱు పును, నష్టమును గలిగింపకుండఁ జేయుట 2 బృంహణమనఁగా శోధన, శమనములవలనఁ గలిగిన బలహీనతను ఆహార చికిత్సాదుల ద్వారా పోఁగొట్టి రోగికి ఆరోగ్యము కలి గించుట 3 శమనమనఁగా తీక్ష్ణమైన రోగము లను తాత్కాలిక చికిత్సాదులద్వారా తగ్గిం చుట ఏరోగములు శోధనము, శమనము వలనఁ బాగుపడునో, వాని నాయుర్వేదమున సాధ్యములేక చికిత్సచేయుటకుఁ దగిన వ్యాధు లనియు, అట్టి చికిత్సల ద్వారా మిక్కిలి కష్ట ముగా బాగుపడు వానిని, కృచ్ఛ్రసాధ్యము లేక కఠినముగాఁ జికిత్స చేయబడునవనియు, శోధన శమనములు జరుపునంతవఱకు బాగుగా నుండి యవి లేనప్పుడు మఱల మఱల వచ్చు చుండువ్యాధులను యాప్యములందురు శోధన, శమనవిధానములచేత, బొత్తుగా బాగుపడనే జాలని వ్యాధుల నసాధ్యములు లేక చికిత్సింప దగనివని యందురు ఈసిద్ధాంతము ప్రతి విషయములోను వ్యాపించియున్నది. ఒకవేళ నొకఁడొకనితోఁ బోట్లాడినయెడల రెండే పద్ధతు లాచరింప వలసి యుండును. అట్లు పోట్లాడువానికి సమాధానముచెప్పి చల్లబఱచి, తీక్ష్ణత బొందకుండునట్లు చూడవలెను అప్ప టికిని శాంతపడక గోలపెట్టుచునేయుండి యేమిచెప్పినను వినకపోయిన యెడల, నింటి

యజమాని వానిని బలవంతముగా నింటివెలుపలకు వెడలగొట్ట ప్రయత్నింపవలెను ఇందు మొదటి పద్ధతి శమనము లేక యుపాయముతో సౌమ్యతకుఁ దీసికొనివచ్చుట రెండవపద్ధతి శోధనము లేక శుభ్రముచేయుట అనఁగా బయటకు వెళ్లగొట్టుట మూడవ పద్ధతి యింకొకటి గలదు అదియేమనఁ దగవులాడువాడు బలవంతుఁడైనందున బయటకువెళ్ళి పోఁడు. ఒకప్పుడు సమాధానము చెప్పిన శాంతపడును ఒకప్పుడు బెదరించిన కొంచెము బయటకువెళ్ళి మఱలవచ్చి తగవునకు సిద్ధమై యుండును. ఇట్టిదానిని యాప్యములందురు. నాల్గవపద్ధతి యేమనఁ దగవులాడువాఁడు బలవంతముగా నింటియజమానిని ఇంటివెలుపలకు వెడలఁగొట్టి స్వయముగా నధికారి యగును రోగముయొక్క యిట్టిదశ నసాధ్యమనియందురు దేహమునందీ విధముగా వ్యాధి యాక్రమించుట దేహనాశనము లేక మృతికి గారణమగుచున్నది శోధన శమనములలో శోధన ముత్తమమైనది ఏలనన శుభ్రత గలిగినప్పుడురోగపదార్థము వెడలిపోయినందున నెట్టి చెడుగును దేహములోఁ గలుగ నేరదు శమనము లేక నణఁచి పెట్టుట వలన నేదో నొక సమయమున రోగ ముద్రేకించు నను భయము గలిగియుండను. ఉదాహరణముగా మలేరియా జ్వరమున పిత్తోద్రేకముచేత జ్వరమెక్కువగు చున్నపుడు లోపల నిండియున్న పిత్తమును సమయానుకూలముగా విరేచనాదుల ద్వారా వెలువరించినపిదప వృద్ధి పొందిన రోగపదార్థము బహిష్కరింపఁ బడినందున నెంతసామాన్యమైన మందిచ్చినను లాభము గలుగు చున్నది. ఒకవేళ విరేచనము గలిగింపక జ్వరమును నిలుపుట కుపయోగించు తీక్ష్ణాతి తీక్ష్ణమైన మందులుగాని, నిష్ప్రయోజనమగుచున్నవి నేనెన్ని యోతడవలిట్టి జ్వరకాలమున జ్వరమును నిలుపుటకు క్వైనాను పయోగించితిని అప్పటికి మాత్రము జ్వరము కనఁబడక వారము పదినాళ్ళు గడచిన తరువాత మఱల జ్వరము వచ్చినది. తిరిగి క్వైనాను వాడి జ్వరమును నిలిపితిని. మూఁడు దినముల తరువాత మఱల జ్వరము వచ్చినది రెండు మూఁడు నాళ్ళుండి తగ్గినది మఱల పదినాళ్లు తాళి జ్వరము వచ్చినది కట్టకడపట సక్రమముగా నాలుగైదు విరేచనములు గలిగించి మలమును వెలువరించిన తరువాత మఱల జ్వరము రాలేదు కొందఱు రోగుల కీశమన విధానము న నన్యపదార్థమును లోపల నణఁచి పెట్టుట వలన మిక్కిలి కఠినమైన క్షయ, పురాణాంతర జ్వరములచేఁ బీడింపఁబడి, ప్రాణములను సయితము గో[illegible]యిరి కావున నాయుర్వేద సిద్ధాంతమేమనఁ నొకసమయమున శోధనమును, మఱియొక సమయమున శమనమును, నొక్కొక్కప్పుడు రెండింటిని ప్రయోగింప వలసి యుండును. ఉదాహరణము — జ్వరము పురాణమై క్షయగా మాఱినప్పుడు రోగిశక్తి మిక్కిలి క్షీణించుటచేత నట్టిసమయమున రోగికి విరేచనముల నధికముగాఁ గలిగింప తగదు. కావున శమనము లేక నుపశాంతి గలిగించు సాధనముల నుపయోగించుట యావశ్యకము అనేక వ్యాధులందు పరిశుభ్రత (శోధన) చేసిన తరువాత దోషములను సమముగా జేయుటకు శమనోపచారము చేయవలసి యుండును. మఱియు దాదాపు బలవర్ధక రసాయనములన్నింటిని తినిపించుటకు ముందు శోధన క్రియలు చేయుట చాలా ముఖ్యములు. ఏలనన నుపయోగించు మందుల గుణమును మలపదార్థ మాటంకపఱచును.

తిండిరంధి

పుచ్చా లక్ష్మీనారాయణరావు, బి.యే బి.యల్.

1. అశనా యాహి మృత్యుః

తిండిరంధియే అన్ని అనర్థములకు మూలము అన్నిరంధులకు అన్ని రోగములకు పుట్టినిల్లు ఈ రంధి అమరులైన దేవగణముల యందు గూడ నున్నట్లున్నది వినాయకుడు తిండి బోతు ఇతను ఒకానొకప్పుడు తన పొట్ట పగులు నట్లు తిండితినగా చీలినపొట్టను దేవతలు సర్పముతో కట్టుకట్టినట్లు గాథ యొకటిగలదు అది ఎట్లున్నను దేవతలకు గూడ రోగము లున్నట్లునూ, వాటి వైద్యమునకై అశ్వనీ దేవతలు సృష్టింప బడినట్లును తెలియుచున్నది ఇక మనుష్యుల గతి చెప్పనేల? "అశనా యాహి మృత్యుః" అనిసామవేదము చెప్పినట్లు వీరి చావుకు మూలము ఈ తిండిరంధియే. కావున ఈ తిండిరంధి యెందువలన మనకు గలుగు చున్నది? దానిని జయించుటకు మార్గ మేమి? అని మనము ఎక్కువ శ్రద్ధతో ఆలో చించవలసిన విషయము మొట్టమొదట తిండి రంధి యెట్టి రూపము దాల్చునో మనము తెలిసి కొన వలయును ఏలనన ప్రతివాడును తన కీ తిండిరంధి లేదని కొనుచుండును

2 ఈరంధియొక్క రూపములు

రెండు రకములు (1) అభక్ష్య భక్షణము తినరాని వస్తువులను తినుట, (2) అమితా శనము తినకూడ దనునంత మితిమించి తినుట, ఈ రెండును వికర్మలు. "వికర్మణః ప్రభావేన శీఘ్రకాలే వినశ్యతి" అని వైద్యశాస్త్రము. కావున ఇవి ఇట్లు నిషేధింప బడినవి ఇహము నకేగాక పరమునకు గూడ ప్రతి బంధకము లగుచున్నవి. 'నా త్యశ్నతస్తు యోగోఽస్తి' అని గీతావచనము అనగా తిండి బోతునకు యోగమబ్బదు భగవద్గీత, ప్రమాణ గ్రంథ మైనందున దీనినాధారముగా తీసుకొని యెట్టి తిండి యెంతతినుట శ్రేయస్కరమో? శాస్త్ర సమ్మతమో? యెట్టిది శాస్త్ర విధానములకు విరుద్ధమో? ఈవ్యాసమందు కొద్దిగా వ్రాయు చున్నాను ఏలనన ఎట్టిది మనము స్వీకరింప వలయునో? మఱియెట్టిది విడువవలయునో? ఏర్ప రుచు కొనుటలో మనము శాస్త్రమును ప్రమా ణముగా గైకొని, మన మాచరించ వలయును గాని మనము శాస్త్రవిధులను విడచి ఇచ్ఛాను సారముగ వర్తించిన ఇహపర సుఖముల పొందక, బాధల పాలగుదుము. [గీత అ॥ 16 శ్లో 23-24 చూడుడు స్థలాభావముచే విస్తరించలేదు]

3. భక్ష్య – భక్షణము

ఇక తిండిరంధియొక్క మొదటి రూపమైన అభక్ష్య భక్షణమును విచారింతము అంతకు పూర్వము భక్ష్యమైన భక్షణముల తెలియ నగును. ఆయు రారోగ్యానందముల నొసగ గల తిండి యొక్కటియే, మనము తినవల యును అనియు, అది సాత్త్వికాహారమే ననియు, అది తప్ప ఇతర ఆహారములు అన్నియు, శోకరోగముల నిచ్చునట్టి రాజస తామస ఆహారములై యున్నవనియు, గీత బోధించుచున్నది (గీత అ 17, శ్లో 8-9-10) అయితే, సాత్త్వికాహారమననేమి? అది ఎట్లుండవలయును? దానికి సమాధానము వేద మందు అన్నసూక్తములో "అహమన్న, మహ మన్న, మహమన్నం. అహ మన్నాదోఽ హమన్నా దోఽహమన్నాదః" 'నేనేఅన్నము నేనే అన్నము నేనే అన్నము, ఆ అన్నమును

తినువాడను నేనేను నేనేను నేనేను'' అని భగవంతుడు ముమ్మారు చెప్పియున్నాడు

దీని తాత్పర్యము ఇది పురుషోత్తముడను పేరున బరగు భగవంతుడు తనబిడ్డలైన పురుషులకు (జీవులకు) ప్రాణదాతయై యున్నందున పరిపూర్ణ ప్రాణస్వరూపుడగు తానే, అన్నరూపముగా మారి, వారికి అన్నమిచ్చును మఱియు, ప్రాణవంతులైన జీవులయందు ప్రవేశించి, వారు తినెడి అన్నమును తానే ముందు తినునట. కావుననే ఆయనకు 'అన్నాదః' 'అగ్నిభుక్', అనిపేర్లు గలిగినవి ఆయన ఆరగించు ఆహారము ఎట్టిదిగా నుండవలయును? అది మనుష్యునిచే వండబడిన పక్వాహారముగా నుండగూడదట! అది అపక్వాహారమై, సహజమైన ఫలాదులుగానే యుండవలయును. అది తాను పంచప్రాణములలో మూడగు ప్రాణాపాన సమానములనెడి ప్రాణములను ఇంధనములుగా చేసుకొని, వీటి సహాయముతో తానే పచించుకొనునట (వంటచేసుకొనును) ఈవిషయమే భగవద్గీతలో పురుషోత్తమ ప్రాప్తి యోగమందు ఇట్లు చెప్పబడినది.అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహ మాశ్రితః ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధం (గీత అ15 శ్లో.14 దీని భావమేమన జీవుని దేహము ప్రాణవంతమైనది ఆప్రాణము వృద్ధిచేయుటకు, దాని ధారణ పోషణలకు, ప్రాణవంతమైన అన్నమే కావలయును అట్టిది పచ్చితిండి అయిన పండ్లు కాయకూరలే వండినవస్తువులు నిర్జీవములగును కాన మనము వంటచేసి తినకూడదు మన కడుపులో వసించు వైశ్వానరుడే (జఠరాగ్నియే) వండుకొనును. అట్ట వంటకు పంచప్రాణములే కట్టెలు. అన్నియు ప్రాణవంతములుగా నుండవలయును కావున మనకర్తవ్య మేమై యున్నది? "అపరే నియతాహారాః ప్రాణాన్ ప్రాణేషు జుహ్వతి" (గీత అ 4 శ్లో30)(మనము) నియతాహారాః= మితాహారులైయుండి, ప్రాణాన్ = ప్రాణవంతములైన వండుటచే ప్రాణములు కోలుపోనట్టి సహజ ఫలాదులను, ప్రాణేషు=పైనచెప్పిన ప్రాణాపానాది ప్రాణములను కట్టెలయందు, జుహ్వతి=వ్రేల్చుచున్నాము అనగా, మన లోపలనుండు జఠరాగ్నియందు ఇట్లు అన్నమును (ప్రాణవంతముగా) ప్రవేశపెట్టిన యెడల ప్రాణస్వరూపుడగు వైశ్వానరుడను జఠరాగ్ని అట్టిదానిని పచనము చేయును. "(మనము వండిన పదార్థమును'' తినకూడదని భావము) ఇట్లు చేయుటవలన ఏమిలాభము ? "సర్వేప్యేతే యజ్ఞవిదో, యజ్ఞ క్షపిత కల్మషాః" (గీత అ 4 శ్లో 30) అది యజ్ఞకర్మ యయి యున్నది. అనగా జఠరాగ్నియందు ప్రాణవంతమైన అన్నమును హోమము చేసినందునను, దీనిని పరమాత్మకై (వైశ్వానరా యేదం న మమ) నాకుగాదు నారుచికిగాదు. *అని సమర్పించినందునను అది ఆత్మయజ్ఞమైయున్నది. అట్టి ఆత్మయాజి, అట్టియజ్ఞముచే క్షపితకల్మషుడై అన్ని కల్మషములను అనగా రోగములను నుత్పత్తిచేయు (Foreign matter) వస్తువులను శరీరమునుండి నశింపజేయునట. ఇది సహజ వైద్యము అగుటయేగాక పరమార్థమునుగూడ ప్రాప్తింపజేయును.

* అందుచేతనే నాలుకకు రుచి తెలియకుండా యుండగలందులకై పరిషేచనము, తర్వాత పంచాహుతులను నాలుక తగులకుండా బ్రాహ్మణులు తినుచున్నారు.

(4) భక్ష్య భక్షణముయొక్క నిర్ణయము

దీని పర్యవసానమేమనగా మనము వంట చేయనట్టి పచ్చితిండియే ఆహారముగా గ్రహింపవలయును. ఇదియే మన వివేకమనియు, అట్లు చేయనిచో మన మవివేకుల మనియు, శాస్త్రము చెప్పుచున్నది ఇట్టి ఫలాది, పచ్చితిండి, ఇహమం దారోగ్యమేగాక, పరమందు పరమార్థమునుగూడ ఇచ్చుచున్నది ఏలననగా 'ఆహార శుద్ధేః సత్త్వశుద్ధిః, సత్త్వశుద్ధేః ధృఢా మతిః'' అన్నట్లు, శుద్ధాహారముచే, స్వభావము శుద్ధియగును అప్పుడు శుద్ధబుద్ధితో, దృఢమతితో సమాధిని సాధించవచ్చును ఈకారణముచేతనే శుద్ధమైన సత్త్వాహారమును సేవించుట, భక్త్యంగములలో నొక అంగమైన 'వివేకమై' యున్నదని విశిష్టాద్వైత మతము బోధించుచున్నగి రసవంతములైన ఫలాదులే (పచ్చితిండియే) సాత్త్వికాహారమని భగవద్గీత వచియించుచున్నది. రస్యా స్నిగ్ధా స్థిరాః హృద్యా ఆహారాః సాత్త్వికప్రియాః (గీత అ 17 శ్లో 8)

(5) అభక్ష్య భక్షణ నిర్ణయము

పైచెప్పిన ప్రకారము పచ్చితిండియే తినవలయు నను శాస్త్రసిద్ధాంతమును మనముస్వీకరించినయెడల ఇక అభక్ష్య భక్షణ మెట్టిదో నిర్ణయించుట అతిసులభము. పచ్చితిండి గానట్టియు, రసవంతమగు ఫలశాకాదులకు వ్యతిరేకమగు అన్ని ఆహారములును తినరాని అభక్ష్య భక్షణములే అగుచున్నవి వంట చేసిన పప్పుకూరలకే ఉప్పు, పులుసు, కారము, మిరియము, మసాలాదులు, మనకు కావలసి వచ్చును. కావున కట్వామ్ల లవణాదులు తినరానితిండి, అభక్ష్యవర్గములని మఱివేరుగా చెప్పనక్కర లేదు అయినను మనలో పచ్చితిండి తినువారు చిరకాలము నుండి మధురాది రసముల మక్కి, చొక్కిన, జిహ్వను, జయింపలేక జిహ్వా చాపల్యమునకు లోనై పచ్చితిండికి కొంత నంచుకొనుటకు ఉప్పు, కారము, తెల్లచక్కెర మొదలగునవి చేర్చుకొని వాటిని తినుటయును వాడుకలో గలదు కొందరు ఖర్బూజా, పుచ్చపండ్లతో పాటు పంచదార కలిపియు, మఱికొందరు దోసపండు ఇత్యాది ఫలములకు ఉప్పుకారము పట్టించి తినుటయు గలదు గీత-ఇట్టి ఉప్పు, పులుసు కారములనే రోగప్రదములని ప్రత్యేక శ్లోకములో నొక్కి వక్కాణించు చున్నది గీత అ 17 శ్లో 9 ''కట్వామ్ల లవణాత్యుష్ణ తీక్ష్ణ రూక్ష విదాహినః, ఆహారా రాజసస్యేష్టా దుఃఖ శోక- ఆమయ ప్రదాః'' అని శరీరమునకు ఆమయము (అనగా రోగము) మనసునకు శోకము కట్వామ్ల లవణాదులు గలిగించునట, కావున అట్టివి పచ్చితిండితో గూడ తినరాదు. [ఉప్పు తెల్లచక్కెర వలన విపత్తు అని ప్రకృతి కార్యాలయమువారు ప్రచురించిన పుస్తకములను చదువవదగును]

6. కొన్ని విపరీత వాదనలు

పైజెప్పిన గీతా శ్లోకములోని 'అత్యుష్ణ' అను శబ్దమునకు ఎవరికివారు యథేచ్ఛముగా అర్థము చెప్పి తిండిరంధికి లోబడు చున్నారు. వారి వాదనలను పరామర్శించెదను. (1) అత్యుష్ణమనగా ఎక్కువ వేడితో వండినట్టి వంట వస్తువులు నిషేధింప బడినవిగాని, కొద్ది ఉష్ణముతో (ఇసుక మొదలగు వానిని వేడిచేసి వాటి సహాయముచే) వండిన తిండి నింద్యము గాదని కొందరు వాదించు చున్నారు. ఇట్టి

తిండి శాస్త్రవిధికి విరుద్ధమై యున్నదేను. ఏలననగాసూర్యుడు "విశ్వార్చి ర్మహాః అగ్నిః అనియు" "అగ్నిగర్భోదితేజః పుత్రః"యనియు శాస్త్రములయందు వర్ణింపబడి యున్నాడు. కావున అగ్నిగర్భుడైన ఆదిత్యుని వేడిమిచే వృక్షములుకాయలుగాయుటయుఅట్టికాయలు ఫలములుగామారి పరిపక్వమగుటయు, జరుగు చున్నది ఇట్లుండగా దేవతాగ్నిచే ఒకతూరి వండబడిన వస్తువులను మరల భౌతికాగ్నిచే మనుజుడు వండుటచే అవి అత్యుష్ణ పాకమై (అమేధ్యమై) అపవిత్రమైన ఆహారముగా మారుచున్నది సూర్యుని వేడితో నిది వరకే వండబడినవిగాన మరల వంటపనికిరాదు. మఱికొందరు 'అతి' అను శబ్దము ఈశ్లోకము నందు చెప్పబడిన కట్వామ్ల లవణాదుల కన్ని టికిని అన్వయించునుగాన, ఎక్కువగాకుండా, తక్కువగా పులుసు, ఉప్పు, కారము మొద లగువవిచేర్చి, పొయ్యిమీదనే కొంచెముగా ఉన్న మందాగ్నితో వండి, తినినయెడల దోషము లేదందురు. ఎట్టిభౌతికాగ్ని అయినను తీవ్రమందాగ్నుల తారతమ్యము లేకుండానే సహజాహారమును సాత్వికాహారమును కూడా తామసాహారముగా మార్చుచున్నది.

పచ్చిదిగాక వెచ్చబెట్టి వండిన ప్రతివస్తు వున్నూ తమోగుణమును వృద్ధిపొందించి, చిట్టచివరకు శోకమోహములను గలిగించి, జ్ఞానహీనునిగా చేయును. దీనికి ప్రమాణము. గీత 17 శ్లో 10-"యాతయామం, గతరసం, పూతి, పర్యుషితం చ యత్, ఉచ్ఛిష్ట మపి చామేధ్యం భోజనం తామసప్రియం"

7 పైశ్లోకార్థము సారాంశము

1. 'యాతయామం' అనగావంటచేసిన వెంటనే అతివేడివస్తువులను ఆరగించలేము దానిని కొంతకాలము చల్లార్చవలయును. సహజాహార మగు ఫలాదులవలె వెంటనే తినలేము. ఇది ప్రకృతి విరుద్ధమై యున్నది. 2. 'గతరసం' వండుటవలన దానిలోని ప్రాణరసముపోయి, అట్టి ఆహారము శవతుల్యమగును. 3. పూతి, అనగా దుర్గంధ దూషితమని, కొందరి భాష్యము. కొన్ని భాష్యములందు స్వభావ సిద్ధమైన రుచిపోయిన యే వస్తువయినను, పూతి, యగుచున్నదని చెప్పబడినది. ఎట్టి వస్తువయినను పచ్చిలో ఒక రుచిని, వండిన పిదప మరొకరుచిని, గలిగి యుండును ఇట్టి రుచియు ప్రకృతి విరుద్ధము 4. పర్యుషితం, చద్దివంటివి, రాత్రిపక్వమై ఉదయమువరకు నుంచబడినవి అని శబ్దార్థము. దీని తాత్పర్య మేమనగా యాతయామం. పర్యుషిత శబ్దములు (Bread, Bakery, Biscuits & Confections All Tin Food) రొట్టెలు, బిస్కత్తులు, పిండి వంటలు ఒకతూరి వండి నిలువయుంచినఅన్ని రకములఆహారములు ఈతరగతిలోనివి ఉచ్ఛిష్ట మపి చామేధ్యం, ఒకతూరి భౌతికాగ్ని రుచి చూచిన వస్తువు అపవిత్రమై, యెంగిలి కూడు అయి, మేధానర్హమై, అనగా మన కుక్షియం దున్న వైశ్వానరుడను జఠరాగ్నికి సమర్పిం చుటకు పనికిరావు. భోజనం - తామస ప్రియం - 'ఇట్టి వండిన ఆహారమును తామస ప్రకృతితో పుట్టినవారు ఇచ్ఛగింతురు ఇట్టి ఆహారము మనలోని తమోగుణమును వృద్ధి చేయును. "ప్రమాద మోహౌ తమసోఽ జ్ఞానమేవచ" (గీత అ 14 శ్లో 17) అట్టి తమో గుణోద్రేకము వలన మనకు విపరీత జ్ఞానము, చెడ్డ కార్యములయందు ప్రవర్తించుటయు గలుగును. రాజ సాహారమగు కట్వామ్లా

దుల వలన రోగ దుఃఖములు గలుగును("రజసస్తు ఫలం దుఃఖం" గీత) మఱి ఈ తామసాహారము చేతనో, రోగ శోకము లేగాక, మనము ఇహాపరములకు చెడి అధోగతి పాలగుదుము ("అధో గచ్ఛంతి తామసాః—గీత") ఇది జ్ఞాపకముంచుకొని పై చెప్పిన రాజస తామసాహారము లు విసర్జించి, కేవలము సాత్త్వికాహారమగు ఫలాదులనే మనము సేవించవలయును.

8 అమితాశనము

ఇక తిండిరంధి యొక్క రెండవ రూపము విచారింతము సాత్త్వికాహారులుగూడ మధురాది రుచులను మరిగి, తియ్యటి ఫలాదులను మితము మించియే మెక్కుచున్నారు. మహాత్మాగాంధిగారు బోటి, మహనీయుడుగూడ ఈ అమితాశనమునకు వశమై తన (Autobiography) స్వీయ చరిత్రలో ఇట్లు చెప్పెను. "There is the Danger of over eating even in Fruit diet అట్టి ఆహారము పచ్చి తిండియైనను తప్పక చెరుపుచేయును. అల్పాహారము ఎప్పుడును చెరుపు చేయనేరదు. ఇది తెలిసియు జ్ఞాని యైన మహానుభావుడుగూడ మహాశనుడై యున్నాడు. దానికి హేతువు ఏమన, దేవతలెట్లు సత్త్వగుణ ప్రధానులో అట్లే మానవజాతి రజోగుణ ప్రధానము గలదై యున్నది ఎక్కువ రుచికరమైన తిండి అమితముగా తినవలయునను కోరిక (కామము) ఈ రజో గుణము వలన గలుగుచున్నది. ఇట్టి మహాశనము మహాపాప స్వరూపమైనది. ఇదియే ప్రతి పురుషునకు నిత్య శత్రువు. కామ ... రజోగుణ సముద్భవః మహాశనో మహాపాప్మా విద్ధ్యేన మిహ వైరిణమ్ (గీత అ. 3 శ్లో 37) ఈ తిండిరంధి అనునది పండితుడు పామరుడను భేదములేక అందరికిని వైరియైయున్నదని భావము.

9. మితాశన పరిమాణమెట్టిది?

గాంధిమహాత్మునియొక్క ఆశ్రమవాసియగు ఆచార్య భానుస్లె యను నాతడు యం. ఎ. పట్టభద్రుడై ఐరోపా, అమెరికా ఇత్యాది విదేశముల సంచరించి, కొంతకాలము కాంగ్రెసులో పనిచేసి కారాగృహవాసముచేసి, పైకి వచ్చిన వెంటనే విరక్తుడై, గోనె, గోచి మాత్రము ధరించి, మౌనవ్రతము దాల్చి, హిందూదేశమంతయు కాలినడకతో పర్యటనము చేసెను ఈయన తినుతిండి మూడు పిడికిళ్ళ పచ్చిగోదుమపిండి. దీనిని భిక్షమెత్తి తెచ్చి దానిలో పచ్చినీరుకలిపి తిని, పిదపకొంత వేపాకు నములువాడు. రాత్రులందు స్మశానమందు పరుండువాడు ఇతను కొన్ని సిద్ధులు పొంది ఇప్పుడు సజీవుడై గాంధిగారి అంతేవాసియై యున్నాడు. ఈయన మన సమకాలికుడై, ఇంకను సజీవుడై యున్నందున, ఇతనినిగూర్చి ఇంతదూరము వ్రాసితిని. పూర్వము Carnaro అను నాతను కేవలము (12 Ounces) 12 ఔన్సుల పరిమాణముగల తిండితో నీరోగియై చిరంజీవి అయినట్లు గ్రంథములు చెప్పియున్నవి. ఇట్టి అల్పాహారులు ఎందరో యుండిరి ఇప్పుడును ఉన్నారు. మనకు స్వభావసిద్ధమై మనలోని రజోగుణ సముద్భవమైన ఈ తిండిరంధిని మానుటకు శమదమాదులుండి మనము అల్పాహారమును అభ్యసింపవలయును. Ingal Hart వ్రాసిన "Care- free future" అను ఉద్గ్రంథమును చక్కగా చదివిచూచిన 'మనుష్యుడు'

దినమునకు ఒక కొబ్బెరకాయ తిని ఆయురారోగ్యముల బడసి చిరంజీవిగా నుండవచ్చుననియు, గనుక ఆహారసంపాదనకై (పొట్టకూటికై) మనము పాటుపడవలసిన పనిలేదనియు ఈ గ్రంథము వలన తెలియుచున్నది. వేదములుకూడ అన్నమును "ఔషధవత్ అశ్నీయాత్" మందువలె కొద్దిగా తినవలయునని చెప్పియున్నవి. మఱియు శాస్త్రములు కూడ చెప్పుచున్నవి "క్షుత్ వ్యాధిశ్చ చికిత్స్యతాం అనుదినం" అనియు "స్వాద్వన్నం-న - తు యత్యతాం" అనగా - క్షుత్తు అనునది (ఆకలి) ఒక రోగము. దానిని చికిత్స చేయు నిమిత్తమే (రుచికొఱకుగాదు) అన్నము మందువలె చిన్న మోతాదులు తినవలయునుగాని స్వాద్వన్నం = రుచిగల అన్నమునకై మనము యత్నించరాదు.

సైకోపతీ (సత్యమ్)

నమ్మి చేయుటవలన సూతికాజ్వరము ఎట్లు నయమైనదీ యీ సంచికలో తెలుసుకుందాము ప్రత్యక్షముగా జరిగిన విషయములనే యీ శీర్షిక క్రింద వ్రాస్తామని శపథము చేసి వ్రాస్తున్నాను

1945 సంవత్సరము సెప్టెంబరు నెలలో జరిగిందీ కథ.

తెనాలి తాలూకా గ్రామములోని సంపన్న గృహస్థు రెండవ కుమార్తె ఈ గృహస్థునికి ప్రకృతి వైద్యములో అచంచల విశ్వాసమున్నది.

పెనిమిటి శికింద్రాబాదులో ఉద్యోగము చేస్తున్నాడు పురిటికిగాను పుట్టింటికి తీసికొని వచ్చారు

రోగచరిత్ర బియ్యము దొరకక పోవుటచేత గోధుమ తినవలసి వచ్చింది ఈ గోధుమతో పాటు కూరలను, మజ్జిగను ఎక్కువగా సేవించిన నీ రోగము వచ్చేదికాదు. వేడి యెక్కువై పోయి నీరసము కలిగింది ప్రసవము కష్టమనిపించింది. శైత్యోపచారము వలన సుఖముగానే జరిగింది

ప్రసవవేళయందు అవసరమైన ఉపచారములు చేసినాము. బాధలు తగ్గినాయి ఆకలిగా నున్నదని మూడవ రోజున అన్నమును కూరతో పెట్టినాము సాయంకాలము నుండీ జ్వరము వచ్చింది చలికూడా వచ్చేది ఉపవాసము మొదలుపెట్టినాము. ఎనిమా ప్రతి రోజూ చేసినాము

ఉదయము, సాయంకాలము, పదిహేను నిమిషముల చొప్పున మట్టి పట్టీలను వేసినాము. దినమునకు నాలుగు బత్తాయి నారింజ కాయలను ఇచ్చినాము. మొదటలో 104°, 105° డిగ్రీలు వచ్చిన టెంపరేచరు క్రమేపీ తగ్గినది. మైల మాత్రము ఎక్కువగా వెడలి పోయేది. ఉదయము,సాయంకాలము అరగంట చొప్పున యోనిముఖమునకు నీలిరంగును ప్రసరింప చేసినాము.తలగడ,క్రిందకు ఉండునట్లును, కటి ప్రదేశము పైకి ఉండునట్లును పడకను తయారుచేసి, పడుకో బెట్టినాము నాలుగు రోజులలో తగ్గిపోయింది రోగము తిరుగు ముఖముపట్టింది

చిత్రమేమంటే ప్రమాదముగా నున్నప్పుడు అందరునూ చెప్పినదంతా తూచా తప్పకుండా చేస్తారు తగ్గిపోగానే ప్రమాదము తప్పింది గదా అని విశ్వాసము మరుస్తాము నిజముచెప్పాలంటే ఈ దశే ప్రమాదమైనది అదీగాక ఈమె చూలింతగా నున్నప్పుడు తీరని కోరికలన్నీ బాలింతగా నున్నపుడు ప్రత్యక్షమైనాయి. అప్పటి సంభాషణ

నేను—ఏమికావాలి?

ఆమె—అన్నము తినాలి

నేను—అన్నము ఒకటేనా?

ఆమె—కాదు. కారము పులుసు బాగా ఉండాలి.

నేను—ఇంకేమన్నానా?

ఆమె—ఊరగాయలు, పచ్చళ్ళు, పిండివంటలు.

నేను—ఇవన్నీ తింటావా?

ఆమె—ఆ

నేను—ఇన్నీ తినగలవా!

ఆమె—తిందామనే.

నేను అయితే నీరోగము నయముకాలేదు.

ఆమె—జ్వరము రావటల్లేదుగా?

నేను—నిన్ననేగా రానిది.

ఇవన్నీ గొంతెమ్మకోరికలే వీటిలో ఒకటి కూడా తినలేవు: రోగమువచ్చినదన్న సంగతి నీవు మరచిపోరాదు. మనసును కట్టితేగాని జిహ్వాను కట్టలేము జిహ్వాను కట్టితేగాని గుహ్యాన్ని కట్టలేము. జిహ్వాను, గుహ్యాన్ని కట్టండి రోగము నయముకాదు.

ఆమె—అంటే నాకు తెలియలా

నేను—అయితే సావకాశముగా విను.

ప్రతికోరికా ముందుగా మనసులో పుట్టుతుంది. తరువాతనే భౌతికముగా వ్యక్తమవుతుంది తినరాని వస్తువులు తినకుండా ఉండాలంటే తిందామను కోరిక కలగకుండా చూడాలి ఒకవేళ కలిగినా, విచక్షణా జ్ఞానముచేత నచ్చచెప్పుకోవాలి మనసును మరల్చుకోవాలి. మానవులను, జంతువులను విడదీసేది, ఈ విచక్షణయే దానిని ఉపయోగించుకోలేక పోతిమా, అంతులేని బాధలను పడతాము ఉపయోగించు కొంటిమా, స్వర్గసుఖములను పొందుతాము

రోగాన్ని నయముచేసుకోవడము, చేసుకోక పోవడము అంతా నీ చేతిలోనే ఉన్నది.

ఆమె—అవును.

నేను—ఎవరిరోగాన్ని వాళ్ళే నయము చేసుకొంటారు. అదీగాక ఈ శక్తంతా దేహానికే ఉంది ఆ తోవ్రన పోవడమే మన పని,

ఆమె—అట్లాగే ' మా నాన్న చెప్పగా విన్నాను.

నేను—నీవు చెప్పినవన్నీ తింటావా?

ఆమె—అమ్మో ! చావనూ?

నేను—అయితే యేమితినాలి?

ఆమె—కూరయెక్కువగాను, అన్నము తక్కువగాను తినాలి

నేను—ఎప్పటినుండీ ?

ఆమె—రేపటినుండీ జ్వరము 48 గంటలు రాకుండా ఉండాలంటిరిగా

నేను—అన్నీ తెలిసేనా?

మొండిదగు చలిజ్వరముతో బాధపడలేక చాలామంది క్వయినా తింటున్నారు ఇప్పటికీ బాధ తగ్గుతుందిగదా! రేపటిమాట చూచుకుందాములే అంటారు తక్షణ రూపములో వచ్చిన చలిజ్వరము కాలిక మగుతుంది. క్వయినా వంటిలో చేరిందా అంటే చల్లని చోట కూర్చొని కదలనే కదలదు.

ఇటువంటి చలిజ్వరము ఎట్లా నయమైందీ ఈ సంచికలో తెలుసు కొందాము.

పేరు కె. యమ్ ఈమెకు వచ్చిన పాండు రోగము ఎట్లానయమైందీ మాచదువరులు ఈ శీర్షిక క్రింద లోగడనే చదివారు.

ఎండ బాగా కాస్తున్నప్పటికీ, గాలిలోని చల్లదనము వలన, తనకు చలిజ్వరము వచ్చిందని తలుపులు కిటికీలు గట్టిగా మూయించింది. అయిదు దుప్పట్లు కప్పినా చలి తగ్గలేదు అప్పటి నుండి ఉపవాసము మొదలుపెట్టాము నిత్యమూ ఎనిమా చేసేవారు. ఉదయము సాయంకాలము పదిహేను నిమిషముల చొప్పున మట్టిపట్టీ వేసినాము. కారము పులుసు తిన్ననోటికి బత్తాయి రసము సయించక పోవుటవలన కాయలు మానింది మిగిలిన క్రమమంతా యథావిధిగా చేసె కాయల మానుట వలన పొట్టలో పోట్లు పుట్టి ఎడమ పార్శ్వమంతా పోతుందా అనిపించింది

పట్టీలను మాని దినమునకు ఆరుకాయలు చొప్పున ఇచ్చినాము దానితో ఆపోట్లు తగ్గినాయి

జ్వరము మాత్రము వచ్చుచునే ఉన్నది. తీవ్రము మాత్రము తగ్గింది. ఇట్లా పదిహేను రోజులు జరుగు నప్పటికి జ్వరము తగ్గినది. 99 డిగ్రీలుండేది మొండి రోగముగదా అన్నము పెట్టితే తగ్గుతుందేమోనని ఒక పూట అన్నము పెట్టినాము. జ్వరము అట్లనే వచ్చింది రెండు రోజులు గడచిందో లేదో రెండవపూట కూడా తినడము మొదలు పెట్టింది దీనితో వెనుకటి కన్న తీవ్రముగా వచ్చింది తీరా విచారించగా ఈ సంగతి బయట పడింది

సరేనని ఉపవాసము మొదలు పెట్టినాము. వెనుకటి మాదిరిగనే మట్టిపట్టీలు, ఉపవాసము 6 బత్తాయి నారింజకాయల రసమును ఇచ్చినాము నీరసముగా నుండుటచే రెండురోజులకు ఒక పర్యాయము ఎనిమా చేసెడివారు. పదిహేను రోజులు జరుగునప్పటికి వేడి నార్మలు లోనికి వచ్చింది. చలిపోయింది. అన్నము తినాలను కోరిక పుట్టింది. అప్పటి సంభాషణ.

నేను—ఏమికావాలి?

ఆమె—అన్నము తినాలి.

నేను—ఎంత?

ఆమె—మీరు చెప్పినంత

నేను—ఎక్కువ తినవా?

ఆమె— తినను

నేను—ఎందుచేత?

ఆమె—మనసును జయించలేక తినిబాధపడ్డా, శిక్షననుభవించా, ఇకతినను.

నేను—నిజమేనా?

ఆమె—ముమ్మాటికీ

అసలు, అన్నీ మనసులోనే ఉన్నాయి, ఈ సంగతి నే తెలుసుకోలేక రెండునెలలు బాధ పడ్డా.

నేను—ఇకబాధ పడవా?

ఆమె—ఇంకానా?

నేను—ఎట్లా తప్పుకుంటావ్?

ఆమె—చెడుతలంపులు కలుగకుండా చూచుకొంటూ, ఒకవేళ కలిగినా నాకే నేను చెప్పుకోవాలని మనసులో గట్టిగా ముడేసుకొంటూ

జలుబు - ప్రకృతి వైద్యము

డా. లస్టువ్యాసములకు అనువాదము
మృత్తింటి ఆంజనేయులు

జలుబు చేయుట సర్వసాధారణమై పోయింది. ప్రతివారును తమ జీవితకాలములో గాని వార్షికముగాగాని యీబాధను పొందవలసి నదే. దీనిబారినుండి తప్పుకు పోవటానికి నెవ రికిని సాధ్యమగుటలేదు. వాతావరణములోని తేడాల వలననే యిది కలుగు చున్నదని చెప్పువారును, గలరు గాని అది కుంటి సమా ధానముగానే కనబడుచున్నది.

ప్రపంచవాసులలో ఏదేశీయులు దీని ఆద రణను పొందుతారని విచారించగా అమెరి కన్లను చూచిన జలుబునకు విపరీతమైన అనురాగమున్నట్లు తేలుచున్నది. ఈ రోజు లలో పనిచేయలేరుగాన సెలవురోజులుపోను, 300,000,000 పనిరోజులలో సెలవుతీసుకొన వలసి వచ్చుచున్నదని ప్రభుత్వపు లెఖ్ఖలను బట్టి తేలుచున్నది ఈరోజులలో వారుపొందు భౌతిక, మానసికబాధలే కాకుండా ఆదేశము నకు విపరీతమైన ఆర్థిక నష్టముకూడా కలుగు చున్నది ఈ చిన్న జబ్బుకుగాను మందుల కును, వైద్యులకును చెల్లించవలసిన పారితోషి కముల నష్టమేకాకుండా, సంపాదనలోకూడా లోటు కలుగుచున్నది. అమెరికన్ల సామాన్య సంపాదన- దినమునకు 5 డాలర్లకు రు 20/లకు తగ్గదు. అందువలన సాలీనా, 1500000000 డాలర్ల నష్టమగు చున్నట్లు తేలుచున్నది.

దీని నుండి కలుగు న్యుమోనియా, ఇన్ఫ్లు యెంజా క్షయ రోగములను, ఆరోగుల బాధ లను, వారి ఆర్థికనష్టమును, గూర్చి ఊహించ లేము.

మన వైద్యులకు నిది చాలా తేలికగానే కనబడుతుంది గాని, మందు వైద్యులను జడి పించు వ్యాధులలో నిది ఒకటి.

జలుబుకు కారణమేమిటో తెలిసి కొంటే నివారణ కూడా సులభమగుతుంది. దేహము లోని అంతరవయవములలో లోపల పొరగా ఆమత్వాచము ఉన్నది. తడిగానుండు ఈ ఆమత్వాచము నుండి పల్చటి శ్లేష్మము వంటి పదార్థము బయటకు వస్తుంది. జలుబు చేసిన పుడు ముక్కులోను, గొంతులోను గల ఆ మత్వాచము ద్వారా ఈ శ్లేష్మము బయటకు వచ్చును. అప్పుడు ఆమత్వాచములో ఉద్రే కము కలుగును. మంటలు కలుగును బాధ కలుగును బరువుగా నుండును ఉష్ణధర్మము పెరుగును. మూడు కారణముల వలన జలుబు చేయవచ్చును. (1) సూక్ష్మజీవులు (2) మల బద్ధకము (3) రక్తప్రసరణములోని లోపము జలుబు చేసినపుడు సూక్ష్మజీవులుండుట కద్దు గాని, సూక్ష్మజీవుల వలన జలుబు చేయుట చాలా అరుదు చాలా అరుదుగా కనబడిన సూక్ష్మజీవుల వలన జలుబు కలుగుచున్న దనుట, వట్టి భ్రమయని యీ వైద్యగ్రంథ ముల చదివిన మా చదువరులు ఇదివరకే గ్రహించి ఉంటారు.

మురుగునుండి పుట్టిన ఫలితము సూక్ష్మజీవులు. సూక్ష్మజీవులవలన మురుగు కలుగుటలేదు. దేహములో రోగపదార్థము పేరుకొంటే, రోగపదార్థము విరివిపొంది బయటకు పోవుటకు చేయు ప్రయత్నమే జలుబు. జలుబుచేసినపుడు దేహములో నిముడని పదార్థము కొంతబయ టకు పోవును. మురిగిపోయిన మాంసములో పురుగులు ఎట్లు పుట్టుతవో, అట్లనే జలుబు చేసినపుడు ముక్కులోని ఆమత్వాచము లోని, వేడిగా నుండు రక్తములో సూక్ష్మజీవులు ఉంటాయి. చాలా రోగములలో సూక్ష్మజీ

వులు ఉన్నాయిగాని, అవన్నీ రోగపదార్థము నుండి పుట్టిన ఫలితములేగాని, రోగమునకు కారణము కావని చర్విత చర్వణముగా చెప్పుచునే ఉన్నాము

జలుబుకు కారణమైన రోగపదార్థము లోపల చేరకుండా చూచుకొంటే, జలుబు చేయదు. సూక్ష్మజీవులూ ఉండవు

జలుబుకు మలబద్ధకమే ప్రధాన కారణముగా కనబడు చున్నది దేహములో నాలుగు బహిష్కార్యావయవములు గలవు దేహమనే కొలిమిలో తయారగు పనికిమాలిన పదార్థము నంతనూ, ఈ నాల్గు అవయవములూ బయటకు పంపివేస్తాయి. వీటికి మించిపోయిన మురుగు అంతా లోపలనే నిలబడిపోతుంది. మురుగు తయారును తగ్గిస్తే, పేరుకొనుట తగ్గుతుంది. తయారు తగ్గకపోతే దేహము ఈ రోగపదార్థమును మరొక త్రోవన బయటకు పంపవలసి వస్తుంది. ఈ త్రోవే ఆమత్వచము ఇదేజలుబు. వాతావరణములోని లోపములు గాని, మరి యే యితర కారణములుగాని, ఆ రోగపదార్థమును కొంచెము ఉద్రేక పరచుటకే తోడ్పడుతాయి. ఇట్లాకూడా బయటకు రాని మురుగు లోపలనే నిలబడుతుంది.

మలబద్ధకము కలిగినపుడు నాలుకమీద తెల్లటి పాచి పేరుకొనును. ఈ పాచిని చూడగనే బయటకు పోలేని మలినములు లోపల చేరిన వని గ్రహించవలెను బాగా బలమద్ధకమున్న యెడల, ఈపాచిమరీదట్టముగానుండును. నీలపు వర్ణముగా కూడా ఉండును.

మలబద్ధకము కలుగకుండా చూచుకొని, గలిగిన ఎడల చన్నీటితో ఎనిమా చేసుకొని, అవసరమును బట్టి, 36 గంటలకు తక్కువ లేకుండా ఉపవసించిన జలుబు చేయదు.

రక్తప్రసరణములోని లోపమువలనను జలుబు చేయుటకద్దు. వెన్నులోని పై భాగమునకు దేహము భరించలేని చలి తగులుట వలన నెట్లు జలుబుకలుగునదీ తెలుసు కొందాము. ఆ ప్రదేశమునకు చలిగాలి తగులుట వలన అచ్చటి రక్తకణములు ముణుచుకొని పోవును చర్మము తెల్లబడును. అచ్చటి రక్తము మెత్తగా నుండునట్టిన్ని, తాను ఇముడుటకు అనువగు సంకోచ, వ్యాకోచములు కలిగినట్టిన్నీ, దగ్గరగా నుండునట్టిన్నీ ప్రదేశములో చేరును ముక్కులోని ఆమత్వచము అటువంటి చల్లని ప్రదేశము అగుట వలన అచ్చట చేరును.

ఎక్కువ రక్తము ఈ ప్రదేశమునకు అవసరము లేకుండానే వచ్చింది. దీనిని వదిలించుకొనుటకు దేహము ప్రయత్నము చేయును చీదుట యిట్లావచ్చినదేను. ఎక్కువ కాలము దేహమునకు చలి తగిలితే జలుబు చేస్తుంది

అయితే చర్మము తన ధర్మమును సరిగా నిర్వహించుచున్నంత వఱకు, ఈ చిన్నలోపాల నేమీ లెక్క చేయదు. సర్దుకు పోతుంది. రక్తకణములు పుష్టిగా నుండుటవలన చలిగాలి తగులుటచే సంకోచము పొందినను, త్వరలోనే వ్యాకోచమును పొందును రక్తములో నిండి పోవును.

ధాతుశక్తి బాగాఉండి వ్యాయామము చేయు వారిని చలిగాలిగాని, చన్నీరుగాని యేమీ చేయలేవు. వారిచర్మము, శీతోష్ణములలోని తేడాలను భరించగలదు. అందువలన రక్తకణ

ఓమ్

గాలియాత పరామర్శ

యోగి రాఘవేంద్ర
మునులతోట.

"తొట్టి వైద్యముచేసి బలహీనులై నీరువచ్చి చచ్చినవారి నమ్మదగిన కొన్ని వార్తలు తెలిసెను"

ఇతర వైద్యవిధానము లన్నియు ప్రయత్నించి ఇల్లువళ్ళు గుల్లచేసుకున్న మీదట చావునకు సంసిద్ధులై శ్మశానమునకు, పోయేముందు ఈ ప్రకృతి వైద్యముకూడ చేసిచూదామని బయలుదేరి వచ్చుచుందురు అట్టి పరిస్థితులలోకూడ కరుణాస్వరూపిణియగు నా జగన్మాత, తన్ను సక్రమముగా సేవించు వారిని 100 కి 90 మందినైనా కరుణించి, అకాల మృత్యువునుండి కాపాడి, ఆరోగ్యభాగ్య మొసగి రక్షించుచునే యున్నది. "పాసిపోయిన కూడు పదునకు రాదన్నట్లు" శ్రుతిమించి రాగమునబడినదాక వేచియుండక, కొంచెము ముందుగానే అనగా దేహములో కొంచెము జవసత్వము లుండగానే, ప్రకృతిమాత నాశ్రయించినచో 100 కి 100 పాళ్ళు ఆరోగ్య భాగ్యమును బడయగలుగుదు రనుటలో సందేహ మావంతయులేదు. ఈ వైద్యము సక్రమముగా నాచరించు పక్షమున 100 కి 90 మంది చావునకు సంసిద్ధ పడినట్టివారే మరల బ్రతుక గలుగుచున్నప్పుడు ఇక బ్రతకతగ్గవారు ఇందువల్ల చనిపోయినా రంటే హాస్యాస్పదముగా నుండగలదు కాని మన ఆచార్యుల వారివలె, తెలిసి తెలియని చికిత్సలుచేసి ప్రాణముమీదకు తెచ్చుకున్న అందుకు బాధ్యులెవరు?

"ఇతరవైద్యమును చేయునప్పుడు ఒకపూటైనా యేదో కొంచెము తినుచుండు వాడను. ఈ చికిత్సాకాలములో ఆ కొంచెము తిండికూడా పోయినది."

మన ఆచార్యులవారికి ఈ వైద్యమందెంత ప్రవేశమున్నదో? వారు దీనినెంత సక్రమముగా నాచరించిరో? యెందువల్ల వారికిట్టి దుష్ఫలితములు కలిగినవో? మా సోదరపాఠకులు కొంత వఱకు గ్రహించియే యుందురని తలచుచున్నాను

రాజమండ్రి మొదలగు స్థలములకు వెళ్ళిఅచ్చటి ప్రకృతి వైద్యశేఖరులను కనుగొంటిని. చప్పటి పదార్థములు తినలేనంటిని రుచిలేదంటిని "రుచికేమి రుచి, పదార్థములయందు లేదు ఆకలియం దున్నది. అలవాటు నందున్నది "తినగ తినగ వేముతియ్యానుండు' అన్నారు. రుచి పదార్థముల యందు లేదు. ఆకలియం దున్నది. అన్నవిషయమును మనము సక్రమముగా అర్థముచేసుకొనవలసి యున్నది. ఒకనికి తీవ్రమగు అజీర్ణ మున్నదనుకొనుడు. అప్పుడు ఎంతరుచిగల పదార్థములు పెట్టినను వానికి హితవుగా నుండదుకదా? ఐనను పదార్థముల యందలి రుచులనుపెంచి యేదో విధముగా వానిని తినిపించిన నేమగును? అజీర్ణము వృద్ధియై, జిహ్వా మొద్దుబారి, యెంతటి రుచిగల పదార్థమైనను, అందలి రుచిని గ్రహింపలేని స్థితికి వచ్చును. అట్టి పరిస్థితిలో వానికి అమృతముకూడ విషతుల్యముగానే ఉండును. ఏదోవిధముగా వానికి అజీర్ణము తగ్గించి జఠరాగ్ని ప్రజ్వలింప జేసితిమనుకొనుడు. అప్పుడు సామాన్యమగు గంజినీళ్ళే వానికి అమృతోపమానముగా నుండునుకదా!

కనుక జిహ్వాకు ఆనందము కలుగవలయు నన్న, తినువస్తువులయొక్క రుచిని పెంచుట వలన కాక, జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయుట వల ననే సిద్ధించుచున్న దన్న విషయము విశద మగుచుండుటలేదా?

"తినగ తినగ వేము తియ్యనుండు" అనుపమ యము ఛలోక్తిగా పలికినట్లున్నది వేపాకు చేదుగా నుండును కదా? అదెట్లు తిపిగామార గలదు? సత్యము వేపాకు తినుచున్న యెడల నాలుక కుగల గ్రహణశక్తి నశించిపోయి చివర కట్లుండు నేమో? కాని అది మనలక్ష్యము కాదు మానవుడు అస్వాభావికమగు నాహా రము గైకొనుచుండుటచే అనగా ఉప్పు, కారము, మొదలగు కృత్రిమ రుచుల కలవడి యుండుటచే, తాను తినువస్తువుల యందలి వాస్తవమగు రుచులను గ్రహించ లేకున్నాడు. కావుననే ఉప్పు కారములేని స్వాభావికవస్తువు లతనికి చప్పగానుండి రుచింపకున్నవి. కాని మానవుడు అస్వాభావికమగు నాహారమును విడనాడి కొంతికాలము స్వాభావికమగు నాహారము గైకొన్నచో మరల నాలుకకు సహజగ్రహణశక్తి చేకూరి, స్వాభావికవస్తువు లన్నియు రుచింపగలవు. ఇందు విషయమై మా జీవితమందలి యొక సాదృశ్యము నిట నుదహరించెదము.

ఒకప్పుడు కొందరు భక్తులు మాఆశ్రమము చూచుటకైవచ్చి అందు ప్రతివారును తలొక కాయో, పండో, పట్టుకొనివచ్చి యుండిరి. కాని ఒకరుమాత్రము విసిరిన పచ్చిపెసర పప్పు తీసుకొని వచ్చిరి. వారితో ప్రసంగించు సందర్భమున కొంచెము పప్పుతీసుకొని నోటి యందు వేసుకొంటిమి. అదివిపరీతమగు ఉప్ప దనముగా నుండుటచే వెంటనే యూసివేసితిమి. మరియు అందు ఉప్పుకలిసి యుండుటచే అది మాకు ఉపకరింపదు. కాన వారినే తీసుకొని వెళ్ళవలసినదిగా చెప్పియుంటిమి, అందుకు వారు నిర్ఘాంతపోయి, అంతకుపూర్వము నిండు బస్తాలో కొన్ని పెసలుతీసి, పరిశుభ్రముగా చేయించి, జాగ్రత్తగావిసిరించి, పట్టుకొనవచ్చి నామనియు, కాన అందుఏమాత్రము ఉప్పు యొక్కస్పర్శ తగలలేదనియు, మాకనేక విధ ముల నచ్చజెప్ప యత్నించిరి. అందుమీదట అచ్చటనున్నపదిమందికి తలాకొంచెము పెసర పప్పు పెట్టి రుచితెలుపమంటిమి తిన్నవారం దరు ఏకగ్రీవముగా పెసరపప్పునందు ఉప్పు కలువలేదనియు, మాములు పెసలుండు లాగుననే చప్పగా నున్నదనియు, సిద్ధాంతము చేసియుండిరి ఒకవేళ పొరపాటున ప్రథ మములో మాకట్లు తోచిన దేమోనని శంకించి మరికొంత పప్పు నోటియందు వేసుకొంటిమి. కాని మాకది పప్పుగా తోచక కేవలము ఉప్పు గానే తోచినందున వెంటనే యూసివేసి వారంద రెన్నివిధముల అందు ఉప్పు కలవ లేదని చెప్పినను మేము విశ్వసించ లేమని చెప్పి, ఆ పప్పును వారికిచ్చివేస్తిమి పాపము వారికిష్టము లేకున్నను విధిలేక దానిని గైకొని అనేకవిధముల యోచించి యోచించి చివరకు ఆ పెసలు పఱ్ఱభూమిలో పండిన వనియు, అందువల్ల నేమైన ఉప్పగా నున్న వేమోననియు, అంతకు మినహా మరేవిధమగు ఉప్పుయొక్క స్పర్శ తగుల లేదనియు చెప్పిరి. తక్కిన వారందరు అదిసత్యమని ఒప్పుకొనిరి. మేము కూడ అందరివలె సామాన్యమైన మను ష్యులమే యైనను మాకు ఆ పప్పు నందలి

యథార్థ మగురుచి తెలియుటయు, తదితరులకు తెలియకుండుటకును కారణమేమి? కొంతకాలము నుండి మేము ప్రకృతి సిద్ధమగు ఫలాదులనే ఆహారముగా గైకొనుచుండుటచే అసలి వస్తువు నందలి వాస్తవమగు రుచిని గ్రహించ గల గ్రహణశక్తి మానాలుకకు ఏర్పడినది. తదితరులు ఉప్పు కారము మున్నగు వానిని తినుచుండుట వలన వారి జిహ్వాలు మొద్దుబారి వాస్తవమగు రుచిని గ్రహించ లేకుండా పోయినవి కనుక మానవుడు కృత్రిమాహారమును విసర్జించి సహజాహారమును సేవించినచో అసలి వస్తువుల యందలి యథార్థమగు రుచులు తెలియబడ గలవని రుజువగు చున్నది కదా? ఆవిధముగానే ఉప్పు కారము లేని భోజనము గైకొను చున్న ప్రథమములో నది చప్పగా నుండి రుచింప కున్నను కొద్దికాలము గడిచినమీదట నాలుకకు సహజగ్రహణ శక్తిచేకూరి ఆవస్తువుల యందలి యథార్థమగు రుచులు గ్రాహ్యమగు చుండుటచే తదుపరి ఆ యాహారము రుచికరముగాను హితవుగాను ఉండగలదని వేరుగా నుడువవలయునా? (సశేషము)

(231 వ పేజి తరువాయి)

ములలోని సంకోచ వ్యాకోచములలో తేడా ఉండక సక్రమముగా నుండును.

చర్మము తన ధర్మమునకు సరిగా నిర్వర్తించ సందున, చర్మతలమున ఉన్న రక్తకణములలో పటుత్వముండక, శీతోష్ణములలోని కొద్ది తేడాలకే ముణుచుకొని పోవుటగాని, విరివి పొందుటగాని సంభవించిన ఆయాకణములు ఆ యారూపములలో నేనిలచిపోయి, స్వస్వరూపమును పొంద లేవు. అందువలన తమధర్మములను సరిగా నిర్వర్తించ లేవు చర్మము తన ధర్మమును సరిగా నిర్వర్తించు చున్నందున రక్తకణములు తిరిగి నింపివేయబడును

కీర్తిశేషులు

ఏనుగువాని లంకనివాసులు, ఆయుర్వేద సుధానిధి ప్రకృతి తత్వపరిశోధకి

శ్రీ కృష్ణంరాజ యోగింద్రులవారు

ది 28-10-45 పార్థివ సం॥ ఆశ్వయుజ బహుళ నవమి ఆదివారం రోజున అనంతప్రకృతిలో లీనమైరి

ఇట్లు

పి. యల్. యన్. రాజు

కృష్ణరాయ స్మారకనిధికి వసూళ్లు

1. డాక్టరు పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు	రు 20	
2 శ్రీ ఎ అచ్యుతరామయ్యగారు	1	ఇంకను దాతలు విరివిగా
3 శ్రీ అడుసుమిల్లి కృష్ణమూర్తిగారు	1	విరాళములు
4 కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు	3	పంపకోరబడుచున్నారు.
మొత్తం	25	

ముష్టి మైథునము

Mastesbation

డాక్టరు రాచపూడి సత్యనారాయణమూర్తి
వల్లూరు ఒంగోలు తాలూకా

ముష్టిమైదునము వలన పలితములు

కొందరియందు మూర్ఛగను, మరి కొందరి యందు పిచ్చిస్వరూపముగను, కొందరి యందు పక్షవాతమను వ్యాధిగను, ఏర్పడు చున్నవి ఈ దురలవాటు వల్ల, నే బహిష్కార్యావయవము బలహీనత చెందునో, అందు చెడ్డ పదార్థము చేరి ఆయా అవయవములకు సంబంధించిన వ్యాధులు బయల్పడును ఇతరవ్యాధులవలెగాక ఈ వ్యాధి యందు శరీరమందలి అన్ని భాగములు క్రిమత తప్పును. (అనగా ఈ దురలవాటుతో రోజులు గడచిన కొలది) మర్మావయవము యొక్క చివరి భాగమందు శరీరధారణకు ముఖ్యమైనదగు మజ్జనాడి యొక్క చివరి భాగముండుటచేత, అట్టిచివర భాగమునకు కల్గు ఘర్షణవల్ల, శరీర మందలి నాడలు ఉద్రేకమును, చెందును. ఈ దురలవాటువల్ల నాడులకు ఒకప్పుడు శాంతి లేక బలహీనము చెందుట యేర్పడును. నాడులు బలహీనము చెందినకొలదియు ఆయాభాగములకు చేరవలసిన రక్తము చేరకపోవుటచే సూక్ష్మములై, రక్తకోశములు స్వేదనాళములు వాటివాటి క్రియలు నిర్వర్తించవు శుద్ధ రక్తము శరీరమంతయు ప్రవహించని కారణముచే, రక్తమందలి, మాంసమందలి చెడ్డ పదార్థమును ఆ యా బహిష్కార్య అవయవములవద్దకు జేర్చలేవు బహిష్కార్యావయవములలో చర్మము, ప్రేగులు, మూత్రపిండములు, శ్వాసకోశములు ముఖ్యములైన వగుటచే తమకు గల కొద్ది సామర్థ్యముతో మలములను కొలదిగా గెంటివేయుచుండును మూత్రపిండములు, మూత్రాశయము వాటిక్రియలను కొంతవరకు నిర్వర్తించుచున్నను, రోగి తన దురలవాటును వదలని కారణముచే మరింత బలహీనము చెందుచుండును. బహిష్కార్యావయవములలో మూత్రికావయవములు చాల ప్రధానమైనవి తమకు అన్యపదార్థము సహజ మార్గమున నెట్టివేయుటకు సమర్థత చాల నప్పుడే ఊర్ధ్వ ముఖముగా నెట్టివేయును.

మూత్రపిండములు చేయుక్రియలు

రక్తము నుండి ద్రవ ఖనిజ రూపములైన చెడ్డ పదార్థములను వేరు చేయును మనము త్రాగు నీటియందు ఆరోగ్యకరమగు రక్త ప్రసరణకు ఎంత జలభాగ మవసరమో, అంత యుంచి, అదనపు జలభాగమును తీసివేయును. మన శరీర మందలి కలుష యుక్తమైన ద్రవములు మూత్రపిండము లందలి పల్లపు ప్రదేశములో చేరును. అందుండి చుక్కలు చుక్కలుగా మూత్రనాళముల వెంట మూత్రాశయములోనికి చేరను మనము త్రాగు జలమును బట్టియు, కాలస్థితిని బట్టియు, మూత్రపరిమాణమునందు హెచ్చు తగ్గు లేర్పడినను (Uria) యూరియా యొక్క పరిమాణము మాత్రముతగ్గదు ఈ క్రియలయందు ఏలోపము జరిగినను అన్యపదార్థముఊర్ధ్వముగా వ్యాపించి ఇతర అవయవములను పాడు చేయును ఇట్లు వ్యాపించు మలము ప్రథమమున చర్మము క్రింద చేర్చబడు చున్నట్లు అనుభవమునందు కానవచ్చు చున్నది మాలిన్యము చర్మము క్రింద చేరిన యెడల, స్వేదరంధ్రములు పూడి పోయి, చెడుపదార్థము స్వేదనాళములయందే

నిలచియుండి, మాలిన్యము అంత కంతకు అధికమగు చున్నందున తిరిగి వెనుకకు కేశనాళికలగుండా రక్తము నందు ప్రవేశించి, జ్వరమును, ఇతర చర్మరోగములను కలిగించు చున్నది ఈ దురలవాటు విరుద్ధాహార భక్షణ యందుకూడా ఏర్పడును ఇందేర్పడు క్షయ, శుక్రస్రావముచే నెలలు గడచి, బలహీనము చెందినవారికే యేర్పడును. ఈదురలవాటుకు హేతువును, ఇందలి కీడులను వెంటనె తెలుసుకొని, ఈ అలవాటును మరచిన వానికి సంక్రమించదు శుక్రస్రావముచే కలుగు బలహీనమువల్ల బహిష్కార్యావయవ ములు (Excretory organs) తమ స్వకార్యములను నివర్తిచేయక పోవుటవల్ల శరీరమందలి అన్యపదార్థము అన్ని యితర భాగములయందు నిండుగా వ్యాపించి శ్వాసావయవములందు చేర్చును శ్వాసావయవములు బహిష్కార్యావయవములలో నొకటగుటచే, తమ యందలి మాలిన్యమును నెట్టివేయ ప్రయత్నించును ఈ దురలవాటు, ఇదివరకు ముందే బలహీనము చెందిన శ్వాసావయవములు తమయందు అన్యపదార్థముచేరుట ప్రారంభింపగనే ఏదో చెడులక్షణమును బయటపెట్టు చుండును శ్వాసావయవములు ప్రకృతి ప్రేరేపణచేత అన్యపదార్థమును బయటికి తోసివేయ ప్రయత్నించ శక్తిలేని కారణమువల్ల శ్వాసించుట యెక్కువగును శ్వాసించుట యందు గాలిలో కలిసి కొంతమాలిన్యము ఆవిరిరూపముగా బయటికి వెడలుచుండును శ్వాసావయవముల యందలి అన్యపదార్థము, శరీరమందలి ఉష్ణముచే గట్టిపడుకొలది, ఆయా కాలమునుబట్టి ఆయా లక్షణములు బయల్పడు చుండును ఇట్టిగానినే క్షయ లక్షణ మందురు శ్వాసాశయ వ్యాధులు గలవారికి గాలి యెక్కువ కావలయును గాలి యెక్కువ అవసర మగుటచే, గాలపీల్చుటకు నాసికా రంధ్రములు చాలక, నోటితో ఎక్కువగా పీల్చుచుందురు శ్వాసకోశములకు సంబంధించు వ్యాధులయందు, అన్యపదార్థము భుజములవద్దకే వ్యాపించుటచే అవి కృంగిపోవును [illegible] ఉబ్బు [illegible] వ్యాధులు [illegible], [illegible], భుజము [illegible] మొక్క [illegible] కొలుకులు [illegible] యందు ఇతర [illegible] వ్యాధిని అణచి [illegible], [illegible] మాసములకే ముసల బలహీనపడి [illegible] ఘనత చెందిన [illegible] గ్రంథముల యందలి [illegible], చికిత్సించినను, ఫలితము [illegible] వ్యాధు [illegible] ప్రకోపించు [illegible] విధాన ము [illegible] ప్రకృతి [illegible] తలి [illegible] నుతసివేసి [illegible] ఉద్రేక [illegible] తమ జీవి [illegible] ఆరోగ్యసూత్ర [illegible] అనువగు నట్టి చక్కని చికిత్సా విధానమై యున్నది ఇందేర్పడు క్షయ రోగమందలి, ప్రథమ, మధ్యమ, అంత్యదశలయందలి [illegible], హస్త, పాద [illegible] వేడిగా నుండును [illegible] నొప్పులు కల్గును అన్నము [illegible] దగ్గు

మోహతాంగార్ ప్రకృతి చికిత్సాలయం - ద్వారా

హంసానంద సరస్వతిస్వాముల అభిప్రాయము

ప్రకృతిధర్మ ... [illegible]

ఆర్యా!

నేను సెప్టెంబరునెలలో బొంబాయి నుంచి రెన్నాళ్ళు బొంబ ఉంటిని తిరిగి వచ్చేటప్పుడు సెప్టెంబరు 26, 27 తేదీలలో పూనాలో ఉన్నగాడిస మోహతాంగార్ ప్రకృతి చికిత్సాలయంలో చూచి వచ్చినాను అక్కడ చాలా విచిత్రమైన తమాషా ఒకటి జరిగినది ఆ ప్రకృతి చికిత్సాలయంలో అన్నీ పరిశోధించి చూస్తిని. అక్కడ ధనవంతులకు చోటు ఉన్నదిగాని బీదలకు చోటులేదు. విశ్రాంతిగా వసతిగూడా లేదు. ఎగ్జామినేషన్ ఫీజు రు 100-0-0 లకు తక్కువలేదు ఎల్లోపతివైద్య అలంకారము లే కనబడుచున్నవి తరువాత నా ఎదుట కోడి గుడ్లు ఒకపళ్లెమునిండా తీసుకుని వంటశాలకు తీసుకువెళ్ళిరి వారినిచూచి ప్రకృతిచికిత్సాలయంలో ఈ అవస్థ ఉన్నదేమి దీనికేమి అర్థము అని అడిగితిని అడగగా బ్రాహ్మణులు, వైశ్యులు మొదలైనవారికే ఇవ్వబడదు. ... ముస్లిములు, మహమ్మదీయులు వీరికిమాత్రము ఇస్తున్నాము అన్నారు తరువాత అనేక ... అక్కడుండెవారు నవ్వ మొదలుపెట్టినారు. అందుకు నేను ... లోకమెరిగిన మహాత్ము లైన గాంధీగారు ఇచ్చట ఉండుటవలన ఈ ప్రకృతి చికిత్సాలయానికి గొప్పపేరే కాని ఇందులో ఎమీ విశేషము కనపడలేదు ... కేవలం రాక్షసవైద్యముగానే ఉన్నది ఇట్టి వైద్యముచేయుటవల్ల ప్రకృతి వైద్యమునకు నిందపెట్టే ... ఉన్నారు. అని నొప్పితో మాట్లాడుతూ, గాంధీగారు చూస్తూ ఊరుకొనటం పెద్ద విచిత్రముగా ఉన్నది కాని ఇంతవరకు వారికి తెలియదని ... తున్నాను

హంసానంద సరస్వతి,

19-11-45, స్వస్తిఆశ్రమం బనగానిపల్లె.

వచ్చును. ... కంఠ ... అగ్నిమాంద్యము ... అతిసారము, ... రక్తము పడుట, గుల్మవాతము, ఊపిరాడకపోవుట, వెక్కిలి కష్టముతో మూత్రము ... పడుటలు, ప్రసవ ములు క్షీణించుట, చెమట అతిగా పోయుట, ... అతిసారము, గోడుమ ... రక్తముపడుట, క్షయ యందు ... కలిగెనేని చికిత్సచేయ కూడదు శుక్రక్షయముతో ఒడలు తెల్ల బారును. మేధస్సు, వృషణములందు, వేదన యుండును కోపమధికమగును

చికిత్సా పరికరములు.

1	నీటితొట్టిమీద ...	5-0-0
2	శరీరం ...	3-0-0
3	ఎనిమా ...	5-0-0
4	టబ్ తొట్టి పెద్దది	18-0-0
5	... పెట్టి పెద్దది	4-0-0
6	టబ్ చిన్నది	3-0-0
7	రంగు అద్దపు కాగితములు	1 టావు 0-12-0

ప్రకృతిస్టోర్సు బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సునిశిత వైద్యం	4 8 0	ఔషధవైద్య మెంత యూహా		4,5,6,7 భాగములు	
ప్రౌఢపరిభాకరం	2 0 0	శాస్త్రము	0 4 0	ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	టీకాలననేమి? డాక్టర్ల		ఎనిమా	0 14 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	అభిప్రాయము	0 2 0	ధ్యానచికిత్స	0 8 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6	యోగచికిత్స	0 6 0
తొట్టివైద్యము	3 0 0	టీకాల నాటకము	0 1 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	రోగిమేల కలుగును	0 14 0	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0	స్వాభావిక		వైద్యక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	చికిత్సానియమములు	0 5 0	వైద్యవిప్లవము	0 8 0
వేడినీటి కాపు,ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	ఆరోగ్యాదర్శనము	0 8 0	త్రిదోషములు	0 6 0
ఉపవాసము	0 6 0	ప్రకృతి చికిత్సా		ఆదిత్యహృదయ స్తోత్రం	0 1 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0	ఉపన్యాసములు 2 భాగ		వివిధార్థసాగరము	0 2 6
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	ములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	అనుభవ యోగాభ్యాసము	1 8 0
జలచికిత్స	0 1 0	సుఖసంసారము		ప్రాణాయామము	1 4 0
నిర్వ్యాచారభావిజీవ		క్యాలికో వైద్యం	4 0 0	క్షయ	0 12 0
కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0	న్యాయధర్మానుసారం		చలిజ్వరము	0 4 0
ఆహారము	0 12 0	వివాహపద్ధతి	0 10 0	హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
ఉప్పు	0 0 6	బాలనీతి	0 8 0	బాలెంతరోగము	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	బాలక్రీడలు	0 3 0	మధుమేహము	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	ఉబ్బసము	0 12 0
సమరసాహారము,		ఆరోగ్యము – [illegible]మెచ్చు	0 3 0	కలరా	0 8 0
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	దీర్ఘాయువు	0 1 0	మసూచికము	0 8 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	సుఖప్రసవము	0 1 0	జీవనజ్యోతి 1. భాగము	1 0 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0	,, 2 భాగము	0 8 0
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0	స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0	హరివాసరము	0 6 0
తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0	పురుటాలు	0 1 0	మహాయోగము	0 12 0
జీవహింస	0 4 0	ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	నిర్వ్యాచారజీవనము	0 6 0
అనుభవానందము	0 12 0	ప్రకృతి గృహవైద్యము	2 8 0	య. క్షేత్రప్రకాశము	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము		- రామతీర్థస్వామి వేదాంత	
బాగచుట్ట – ముక్కుపొడుం	0 4 0	1 భాగము	1 8 0	తోపన్యాసములు	
కల్లుముంత సారాపీపా	0 4 0	2. భాగము	1 4 0	1, 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
టీకాల ఖండన	0 1 0	3 భాగము	1 8 0	భగవద్గీతాసారము	0 6 0

చిరునామా : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr. I V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr. P. VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. P. I C. No K9 —550



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

డిశెంబరు
1945
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక



సంవత్సర చందా రు 3—0—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 27 || బెజవాడ, డిశెంబరు 1945 || సంచిక 12

బెనిడిక్టు లస్టు గారు

కీర్తికాయమును ధరించిరి

పిడుగువంటి ఈ వార్త అనధికార మార్గమున మాకు తెలిసినది అమెరికానుండి రావలసిన 'నేచురోపాత్' పత్రిక ఆగిపోయినది. కారణము తెలియక ఆందోళనపడుచుండ ఈ వార్త వలన కారణము తెలసినది

యథావిధిగా యం. డి ప్యాసైనారు లస్టుగారు. అనుభవములో మందు, శస్త్రముల వలన కలిగేనష్టములను కనుగొన్నారు సుప్రసిద్ధ జలచికిత్సకులైన కూనేమహాశయుని పాదములవద్ద ప్రకృతి వైద్యము నభ్యసించినారు నైపియ జలచికిత్సా విధానములన్న ఆయనకు అభిమానము జర్మనీనుండి అమెరికాకు వచ్చిన కుటుంబములలోనివాడు ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము చేసినాడు మందు వాడకుండా కేవల జలముతో రోగులకు చికిత్స చేయుట అనే నేరమున కతడు 31 తూరులు ప్రభుత్వపు బందిఖానాలలో నిర్బంధింపబడినాడు. బెనిడిక్టులస్టు భార్యా లూయియాసా లస్టు అతడు లేనప్పు డామె పత్రికను నడిపేది. విశాలమైన తోటలోనెలకొల్పిన చికిత్సాలయమును, ఆరోగ్యసదనమును నడిపేది

లస్టుగారు తిరిగివచ్చినపుడు చెరియొకచోటను ఉండి పనిచేసేవారు. ఆమె అకాలములో చనిపోయినది. ఆమె చనిపోయినప్పుడు అతడు ఇట్లు విలపించినాడు "పరిస్థితులు చక్కబడినప్పుడు రెండు సంస్థలను బాగుగా నిర్వహింపగలవారికి వప్పగింతపెట్టి, మేమిద్దఱమును ఒక చోటనుండి పవిత్రమగు దాంపత్య ధర్మములను నెఱవేర్పదలచితిమి — అట్టి పవిత్రకాలము మాకు లభింపలేదు'' అని. లస్టుగారికి సంతానముగా వారు రచియించిన గ్రంథములే. వారి ప్రకృతి విశ్వవిద్యాలయము వారిచేత తరిబియతుపొందిన వేలాది ప్రకృతివైద్యులే మిగిలినారు.

అమెరికాలోనేగాక ప్రపంచమునందంతటను బెనిడిక్టు లస్టుగారికి శిష్యులున్నారు వారిని సంభావనచేసే వారి అడుగు జాడలలో నడిచే మాబోటి భక్తులున్నూ ఉన్నారు లస్టు విజ్ఞానఖని ఆధ్యాత్మికజీవి. ఎన్నో సంస్థలు వెలిగిపోయే రోజులలో, పరుల గొప్పతనాన్ని అంగీకరింపని రోజులలో అతడు ప్రపంచములో నెక్కడ ప్రకృతి ఉద్యమము సాగుచున్నా, యెక్కడ ప్రకృతి వైద్యుని ఉనికి తెలిసినా, ప్రోత్సహించి, సహాయము చేసి ఆ ఉద్యమము యొక్క ఆ వైద్యుని యొక్క అభ్యుదయము నభిలషించేవాడు. అతనికి తన, పర అనునవి లేవు. అన్ని దేశములతో అతనికి సంబంధమున్నది ఏ దేశములోనున్న ప్రకృతి ఉద్యమమైనను, అతని నేచురోపాత్ గాని నేచర్సుపాత్ గాని పత్రికలలో కనుపడేవి ప్రపంచకమందున్న ప్రకృతి ఉద్యమమెల్ల ఆయన ఉద్యమమే విశాలమగు దృక్పథము గల అట్టి ఆధ్యాత్మిక జీవులు ఎందరు ఉందురు?

వారి యాత్మకు శాంతి కలుగు గాక యని భగవంతుని హృదయ పూర్వకముగా ప్రార్థించుట కన్న మనమేమి చేయగలము?

సుఖ రోగములు

అంగీరసుడు

మలబద్ధకము
సూర్యకిరణచికిత్స

మలబద్ధకమునకు సూర్యకిరణచికిత్సను నిర్ణయించునప్పుడు ఒకే ఒకరంగును నిర్ణయించుటకు వీలుగాదు దేహతత్వమును పరిశీలించి ఒక్కొక్క రోగికి ఒక్కొక్కరంగును నిర్ణయింపవలసియున్నది ఇతర వివరములను ప్రౌఢ పరిభాషకరము గాని, సునిశిత వైద్యకము మూడవ భాగముగాని చూడవచ్చును

1 రోగి సన్నగానుండి చర్మము ఆర్చుకొని పోయి మలమూత్రములు రెండును తక్కువగానే అగుచున్న వారియందు శ్లేష్మము ఆరుకొని పోయియుండును. వారికి మూత్రము పచ్చగానుండును ఎర్రగనైన నుండవచ్చును మలము గడ్డలుకట్టిగాని పెంటికలవలెగాని అగును ఇట్టివారికి మలబద్ధకమున్నచో నీలిమందు రంగుకాంతి పొత్తికడుపు మీద ప్రయోగింపవచ్చును ప్రతిదినము ఉదయము తొమ్మిది పదిగంటల మధ్య 30 నిమిషములు ఈ కాంతిని పొత్తికడుపుమీద ప్రసరింపనీయవలెను దినమునకు 4 తూరులు రేపకు అరఔన్సు చొప్పున నీలిమందుసీసాలోపోసి యెండలో కాచినసీటిని రోగికి త్రాగింపవలెను. నాలుగు మోతాదులు అని చెప్పినపుడెల్ల ఉదయం7 గంటలకు మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు సాయంత్రం 5 గంటలకు రాత్రి పరుండబోవునపుడును త్రాగింపవలెను

2 రోగి సామాన్యమైన వర్తులత్వము గలిగి యుండును తగు మూత్రము కొంచెము గూడ నుండును. విరేచనము జిగురుగాను సుద్దవలెను అగుచుండును మూత్రముతక్కువగనే అగును క్షయాదుల యందు ఈ రీతిగానుండును ఇట్టివారు ఊదారంగు ఉపయోగింపవలెను వెనుకటివలెనే కాంతినిగాని రంగు ఆరోపించి సీటినిగాని ఈయవచ్చును

3 మూత్రము తెల్లగనే అగును విరేచనము మూత్రముసుద్దవలె నగును రోగి కొవ్వెక్కియుండును ఇట్టి వారికి పసుపుపచ్చ రంగు పని చేయును మధుమేహము అతిమూత్రము మొదలగువ్యాధులయందు ఈరీతిగా నుండును ఉన్మాదము లో దిగులుగాను విచారముగాను ఉన్నట్లుండిపిరికితనముండునట్టిమెలాంకోలియా (Melancholia) అనేవ్యాధిలో ఈ రంగు పని చేయున

4 రోగి వర్తులత్వము ఎక్కువగా నుండు మేదోవృద్ధి (Obesity) అను వ్యాధియందు నారింజపండురంగు పనిచేయును ఇట్టి వారికి మలబద్ధకము ముండును రెండురోజుల కొక తూరిగాని విరేచనము గాదు. అయినప్పుడు చాల స్వల్పముగా నగును మూత్రము తెల్లగా అనేక తూరులు వెడలు చుండును చెమట కూడ పోయును ఇట్టివారిని గుర్తించి నారింజపండు (Orange)రంగు నుపయోగింపవలెను ఇన్నిరకములుగా వాడవలసిన రంగు వైద్యమును ఏదోరోగమునకు ఏదో మందును వాడినట్లు వాడవలయునని కొందఱు తలంచి పొరపాట్లు చేయుచున్నారు కొంత మంది రాత్రి ఒకరంగును పగలుఒకరంగును వాడుచున్నారు ఏగ్రంథములో నెవరుఏమి వ్రాసియుండినను, ఒక్కొక్కరోగికి ఒక్కొక్కరంగును వాడవలెనేగాని ఒక్కొక్క

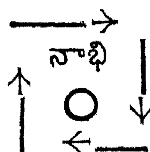
రోగమునకు ఒక్కొక్కమందును వాడరాదు. అంతేగాక ఒకేరోగముయొక్క వివిధ దశలలో రంగు మార్చవలసియుండును ఈసంగతులన్నియు అనుభవముమీద వైద్యుడు తెలిసికొని రోగికి వాడవలెను. పుస్తకము చూచి రోగి తనరంగును నిర్ణయించుకొనినప్పుడు ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రమాదము వచ్చుటకు వీలున్నది

మర్దన చికిత్స

మలబద్ధకములందెల్ల సాధారణముగా పెద్దప్రేగునందు మాంద్యముండును. పెద్దప్రేగు ఒక్కొక్కప్పుడు స్థానచ్యుతిని Displace పొందిగాని,అక్రమముగా విరివిచెందిగాని యుండును ఇంకను కొందరియందు అక్రమముగా ముడుచుకొని పోవును. ఇంకనుకొందరియందు బుడిపెలు బుడిపెలుగా ఉండి మిగిలిన భాగము ఈడ్చుకొనిపోయి యుండును ఇట్టివాని యందెల్ల పెద్దప్రేగువెంట మర్దన చేయవలెను. ఈమర్దన 4 విధములు

నాభికిచుట్టును కొంచెము దూరముగా ఈ పెద్దప్రేగు చుట్టుకొనియున్నది. పెద్దప్రేగుయొక్క స్థానము జీర్ణమండలముయొక్క పటమునుజూచి ఉదరములో నెచటనున్నదో గుర్తుపెట్టుకొని యీమర్దన చేయవలెను

1 పెద్దప్రేగుమీద ఆముదముగాని వెన్నపూసగాని రాచి,



ఈవిధముగా బిగించిన పిడికిలియొక్క మెత్తని దిగువభాగముతో వరుసగా రాచుచుండవలెను. ఇట్లు తేపకు 5 నిమిషములచొప్పున రాయవలయును తరువాత పిడికిలియొక్క మెత్తనిభాగముతో పెద్దప్రేగువెంట నెమ్మదిగా గుద్దవలెను ఇట్లు 5నిమిషములు పొట్ట ఉబ్బించి దానిమీద పిడికిలితోనే వత్తుచూ పెద్ద ప్రేగునకు వత్తిడిని గలిగింపవలెను. ఇట్లు 5 నిమిషములు తరువాత ఉదరము సడలించి, పెద్ద ప్రేగుమీద చక్కిలిగింత పెట్టవలెను. దీనిని హార్షకమందురు ఇట్లు 5 నిమిషములు చేయవలెను సడలించిన ఉదరములోని గాలిని వెలుపటికి వదలి వేసి, గాలిని పీల్చుకొనకయే ఉబ్బించుటకు యత్నింపవలెను.

వ్యాయామము

సోమరిపోతులకే సాధారణముగా మలబద్ధకము గలుగు చున్నది మిగిలిన విషయములు సామాన్యముగా నున్నయెడల పనిపాటలు చేసుకొను వారికి మలబద్ధకముండదు సోమరివానికి మలబద్ధకముండును కనుక ఏ యితర చికిత్స చేయుచున్నను ఒక్క వ్యాయామమే మలబద్ధకము కుదుర్చ సామర్థ్యము గలిగి యున్నది. వ్యాయామములలో నెల్ల ఉత్తమోత్తమమైనది, సర్వజన సులభమైనది, నడక నడువదలచిన వారు వెన్నులో వంపు లేకుండ నంచి కంఠమునిక్కించి, రెండు చేతులనుచాచి, నిమిషమునకు 120 గజములకు తక్కువలేకుండునట్లు నడువవలెను. అనగా సెకనునకు 2 అంగలు వేస్తూ నడువవలెను. ఉదయము ఒక గంటయు సాయంత్రమొక గంటయు నడచినచో సాధారణముగా మలబద్ధకము రాదు వచ్చిన మలబద్ధకము నయమగును.

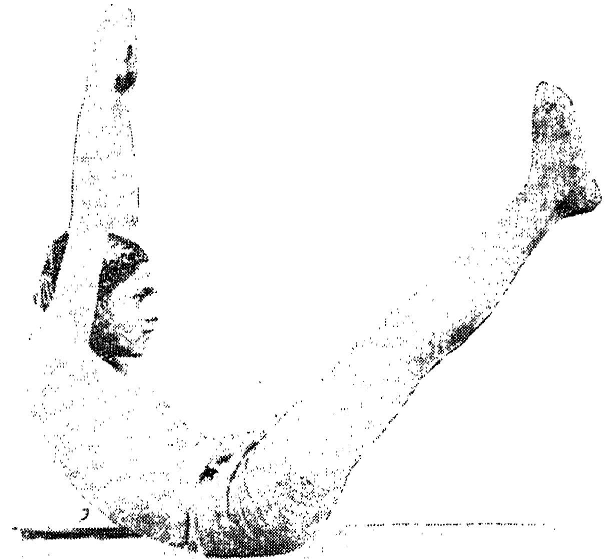
స్త్రీలుగూడ నిట్టి వ్యాయామము చేసిన

యెడల దోషమేమియు లేదు. కొందఱు స్త్రీలిట్టి వ్యాయామము చేయుటకు బిడియ పడెదరు. అట్టివారీ క్రింది వ్యాయామము చేయవలెను.

36 అంగుళముల పొడవును, అంతే వెడల్పును గల ఒక గిరి గీచుకొని అందులో నిలుచుండవలెను. పిడికిళ్లు బిగించి వెన్ను నిలువుగా నుంచి, కంఠము నిక్కించి నిలుచున్న చోటనే పరుగెత్తువారివలె ఒకకాలు తరువాత ఒక కాలు ఎత్తుచూ గంతులు వేయవలెను. దీనిని గిరిలో పరుగు (Running on the spot) అందురు. ఇట్టి పరుగు తీసినయెడల 20,30 నిమిషములు చాలును. ఇందువలన ఇల్లు కదల నక్కఱ లేక పోవుటయే గాక కొంతకాలము కూడ వచ్చును. దినమంతయు బల్ల దగ్గిర కూర్చుని పని చేయవలసిన వారికి కాలము కూడదీసి కొనుటకు ఇట్టి వ్యాయామము పనికివచ్చును. కాని ఆరుబయట వడిగా నడుచుటయే సర్వదా గుణతరమైనది.

వెల్లకిల పరుండి కాళ్లు నేలమీదనే చాచి యుంచి మడమలు గట్టిగా నేలకానించి, కబంధమును, తలకాయయును, నేలమీద నుండి నెమ్మదిగా పైకి లేపవలెను. ఒకతూరి కూర్చుండుట లేచుట నెమ్మదిగా జరుగవలెను. ఇట్లు చేయుటకు ఒక నిమిషము పట్టవలెను. తిరిగి యథాస్థానమునకు దేహమును తలవెనుకభాగమును పక్కమీద నానించుటకు 1 నిమిషము పట్టవలెను. ఇట్లు 10 తూరులు చేయవలెను. తలయొక్క వెనుకభాగము పక్కమీద గట్టిగా నానించి రెండు పాదములను జోడించి నెమ్మదిగా పైకిలేపి నెమ్మదిగా క్రిందకు దింపవలెను. ఇట్లు పైకెత్తుటకును దింపుటకును 1 నిమిషము పట్టవలెను.

ఇట్లు దేహమును క్రిందకును మీదకును నెమ్మదిగా కదలించినపుడెల్ల పొత్తికడుపులోని అవయవములలోని జిగివి వృద్ధిపొందును.



యోగాసనములలో నావాసన మున్నది. ఆ యాసనమున 5 నిమిషము లుండవలెను. మొదట మొదట ఎంతకాలము ఆ యాసన



మున నుండగలరో అంతకాలమే నిలువయుండి తరువాత వెల్లకిలపరుండవలెను. తరువాత క్రమముగా కాలమును పెంచి 5 నిమిషముల దగ్గిర ఆగవలెను. ఇట్లు ప్రతిదినము చేయవలెను. ఈ ఆసనము తరువాత శలభాసనము గాని, భుజంగాసనముగాని వేయవలెను.

పామును చెడగొట్టుకొనరాదు. ఈ ఆసనము తరువాత భుజంగాసనముగాని, చక్రాసనముగాని వేయవలెను. ఆ యాసనమున గూడ 5 నిమిషములు ఉండి, తరువాత శవాసనము తో ముగింపవలెను.



భుజంగాసనమున 5 నిమిషములుండి, తరువాత 5 నిమిషములు శవాసనము వేయవలెను. శవాసనమనగా అవయవములలోని బిగివిని సడలించి చచ్చినవానివలె వెల్లకిల పరుండుట. ఇట్లు ప్రతిదినము చేయవచ్చును. ఈ 3 ఆసనములు వేయుటకు బదులు ఇంకొక విధముగను చేయవచ్చును.

ముందుగా పశ్చిమతానసము వేయవలెను. అందుకూడ వెనుకటివలెను క్రమక్రమముగా కాలమును పెంచుచూ 5 నిమిషములు ఆగవలెను. కొందఱికి పశ్చిమతానసమే మొదట రాదు. వెన్నుపామునకు చమురురాచి యెవరిచేతనైనను నెమ్మదిగా పిసికించుకొని మెత్త పరచుకొని ఈ ఆసనమును క్రమక్రమముగా అభ్యసించిన ఆసనము వేయుట సాధ్యమగును మొదటనే మూర్ఖముగా ప్రయత్నించి వెన్ను

ఇంకను ఎక్కువ వివరములు కావలసినవారు అనుభవయోగాభ్యాసమును చదువుకొన గోరెదను.

ఇవిగాక నింకను ఎన్నో ఇతర వ్యాయామములున్నవి. సూటిగా పొట్ట అవయవములు కదలకపోయినను దేహముయొక్క సమిష్టి ఆరోగ్యము లభించుటవలన రక్తమునందును నాడులయందును బలము లఘువు వృద్ధియై పరోక్షముగా జీర్ణమండలముగూడ బాగు పడును.

సూర్యనమస్కారము, దండెములు, బస్కీలు మొదలైనవి ఏవ్యాయామము చేసినను క్రమముగా మలబద్ధక మంతరించును.

వ్యాయామమును గురించి చెప్పినపుడెల్ల రోగి ఒక సంగతి మరచిపోరాదు. దేహమునందు

క్రొవ్వు ఎక్కువగా నున్నవారికి ఎక్కువ వ్యాయామము గావలెను సామాన్యులకు సామాన్యమగు వ్యాయామము చాలును క్రొవ్వే లేకుండా యెండిపోయినవారికిబరువైన వ్యాయామము పనికిరాదు తేలికగా దేహావయవములను కదలించిన చాలును ఆయాసము కలుగనంతవరకు నడకయే సరిపోవచ్చును

వ్యాయామమును గురించి యింకొక సంగతి గూడ జ్ఞప్తియుందుంచుకొనవలెను

ప్రతిదినము ఒకనిర్ణీత కాలమున చేయవలెను గాలి వెలుతురు గల, మురికి తేమ లేని చోట వ్యాయామము చేయవలెను క్రమక్రమముగా అభ్యసింపవలెను వ్యాయామము వలన బడలిక రాకుండునట్లు చూచుకోవలెను ఇందులో చెప్పిన వ్యాయామము లన్నియు ప్రతివారూ చేయనక్కరలేదు ఎవరికి ఏవి తేలికగానుండునో వానినే యేరుకొని చేసుకోవలెను దినమునకు 10, 15 నిమిషములు భారమైన వ్యాయామము చేయుట కన్న 30, 40 నిమిషములు తేలికయైన వ్యాయామములు చేయుటమంచిది

ఆరోగ్యవంతులుగా నున్నవారు కండరములు గట్టిపడుటకును సౌందర్యమునకు బరువైన వ్యాయామములు చేయవచ్చును రోగులుగా నుండేవారు తేలికయైన కదలికలనే అలవాటు చేయవలెను.

సింహావలోకనము

సమస్త వ్యాధులకును మలబద్ధకమే కారణముగానుంటున్నది ఒక్క మలబద్ధకమునకుచేసుకొందురేని మెన్నో యితర రోగములు అంతరించుచున్నవి. కనుక సుఖరోగముల నుండి తప్పించుకొనదలచినవారు మున్ముందుగా మలబద్ధకమును పోగొట్టుకొనవలెను. అందువలననే సుఖరోగములు అనే ఈగ్రంథములో మలబద్ధకమును గురించి మున్ముందుగా ముచ్చటించితిని.

సైకోపతీ

(సత్యమ్)

రోగము శారీరికము, మానసికము అని రెండు రకములు. కేవలము ఒకభాగమునకే చికిత్స చేయుటచే కుదరని రోగములను చాలా చూచుచున్నాము మందువైద్యము కేవలము ఒకభాగమునకే ప్రాధాన్య మిచ్చుటచేత సంతృప్తికరముగా లేకపోవుట అందరెరిగిన విషయమేను. అట్లాగనే మనసునకే చికిత్సచేసి రెండవభాగమును పూర్తిగా విస్మరించుట చేత రెండవవారును భంగపాటును పొందుచున్నారు. సోదాహరణముగా తెలుఫుటకు గాను గతనెల ఒకటి రెండు వారములలో జరిగిన ఒక కథను చెప్పుతాను

వీరిది విశాఖ పట్నము న్యాయవాదులు మంత్ర శాస్త్రమందుఅపారమైన ప్రజ్ఞ గలదు. దయ్యాలప్లీడ రని ప్రతీతి. ముప్పది సంవత్సరముల నుండి ఉబ్బసము వెన్నుకాచుకొని ఉన్నది. వరిబీజము కూడా దాదాపు అప్పటి నుండి ఉండనే ఉన్నది. హృదయము చాలా నీరసముగా ఉన్నది. చరమదశగా వచ్చు నంజు తొంగి చూచి పోతూనేఉన్నది.

ఇటువంటి స్థితిలో మద్రాసు జనరలు ఆస్పత్రి వారు ఏమన్నారంటే ఒక నెల రోజులలో తప్పకుండా చచ్చిపోతావు కాబట్టి నీ ఆస్తి పాస్తులన్నీ భద్రము చేయి. త్వరగాబంధువుల దగ్గరకు చేరు.

అప్పటికి వీరికేమని తోచిందంటే అన్ని మందులూ చవిచూచాను. ఇచ్చట ప్రధాన వైద్యులు, ''కదలితే 'నీ హార్టు ఆగిపోతుంది, కాబట్టి మంచముదగ్గరగనే బెడ్‌పాన్ పెట్టించుకొని మలమూత్ర విసర్జనలుచేయి'' అన్నారు గదా, అయినా పదిసంవత్సరముల క్రితము నా రోగమును పదిరోజులలోనే నయముచేసిన ప్రకృతివైద్యులు ఉన్నారు. వారుకూడా పై వారితో ఏకీభవిస్తారేమో చూద్దామని యిచ్చటకు జాబువ్రాశారు ప్రకృతి వైద్యములో అచంచల విశ్వాసము ఉండుటచేత వారిని వెంటనే సామగ్రితోసహా రమ్మని వ్రాశాము. తమకు సహజముగాఉండే ఛాందసముచేత ఒక నెల ఆలసించి, హృదయము మధ్యలో ఆగిపోకుండా అనుకూలమైన పొగ దినుసులతోను, మందుసీసాలతోను బయలుదేరారు రైలులో అమాంతముగా చచ్చిపోతే, అధికారులకు ఇబ్బంది కలుగుతుందేమోనని తన పెట్టెలు, బెడ్డింగులు ఫలానా వారికి చెందచేయవలసినదని వ్రాసిన కాగితములు అంటించారు. చలిగాలికి మరీ ప్రకోపిస్తుందని దివాభాగములోనే బయలుదేరారు. బాగానే చేరారు

ఇచ్చటకు వచ్చేటప్పటికి వీరిపని యెట్లాఉన్నదంటే, హృదయానికి బాగా బలము రాగలందుకు, నల్లఉమ్మెత్తతో తయారుచేసిన మందుల పొగ అనుదినమునకు ఇరువది, ముప్పది పర్యాయములకు తక్కువ లేకుండా పీల్చేవాడు కాల్చేముందు సిగరెట్లకు అంతూ పొంతూ ఉండేదికాదు. వీరి దగ్గర కూర్చొనే వాళ్లకు కూడా యేదన్నా రోగము సంప్రాప్త మవుతుందా అనిపించింది. అందువలన కొంచెము దూరముగానే ఉండి మాటలాడే వాళ్లము.

రెండు, మూడు రోజులు ఆగిన తర్వాత ఉప వాస మించినాము ప్రతిదినమూ యెనిమా. దినము 6 బత్తాయి నారింజ కాయలు ఉదయము 8 నిమిషములు పరిమతి గలఒక చన్నీటి కటిస్నానము, సాయంకాలము 8 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి లింగ స్నానము-ఇదీ కార్యక్రమము

మేము చూచుట తోడనే "రోగము పూర్తిగా నయమగుటకు ఆరునెలలు పట్టుతుంది నీ వెంత తొందర పడినా పెందల కడ రోగము నయము కాదు" అన్నాము, కానీ వారి కేమనితోచిం దంటే ఆరు పండ్లు పొప్పున తింటే ఆరు నెలలు పట్టుతుందన్నారు పండ్ల పరిమితి తగ్గించి పూర్తిగా ఉపవసించి మనసునేమో హారనాథు నందు లగ్నము చేస్తే మూడు రోజులలోనే రోగము మాయ మగుతుంది. త్వరగా విశాఖ పట్నము పోవచ్చు అదీగాక పద్దెన్ద్రి క్రితము రోగము 10 రోజులలోనే మాయమయింది

ఈవితర్కముతో బత్తాయిల తినుట తగ్గించాడు. నాహార్టు ఆగిపోయేటందుకు సిద్ధముగానున్నది రమ్మని చెప్పంపాడు అప్పటి సంభాషణ

నేను—ఏమిటి ఆదుర్దా ?

రోగి—నా హార్టు చాలా బలహీనముగా ఉన్నది. ఆగిపోతుంది

నేను—ఆగదు లెండి

రోగి—మీరిట్లాగే అంటారు హృద్రోగ ము తో చాలమంది చచ్చారు.

నేను—మీరుచావరుగాని కార్యక్రమమంతా యథావిధిగా చేశారా?

రోగి—ఆ!

నేను—ఎన్నికాయలు తిన్నారు.

రోగి—రెండు.

నేను—ఆరు తినమంటిమి గదా.

రోగి—పెందలకడ నయమగుతుందనీ

నేను—మీ రెంత తిన్నుకొన్నా ఆరు నెలలు పట్టుంతుది

రోగి—మనసును నిగ్రహిస్తే పెందలకడనే పోతుందిగా ఇంతకాలము అనుభవించ వలసినపని లేదుగా.

నేను—అక్కడే పొరపడ్డారు, అసలుసంగతి చెపుతా వినండి

రోగి—అయితే చెప్పండి

నేను—రోగము శారీరకము అనీ మానసిక మనీ రెండు విధములు

ఈ రెంటిలో ఏ ఒకదానిని వదలి రెండవ దానికి చికిత్సచేసినా భౌతికరోగములు కుద రవు మనసు పోయినంత త్వరగా ఈ భౌతిక దేహము పరుగెత్తలేదు మన పరుగుకూడా ఈ రెంటికీ అనుకూలముగానే ఉండవలెగాని ఒంటికాలి నాట్యముగా ఉండరాదు

ప్రకృతము మీ రోగముకూడా ఆరునెలల దాకా పోదు అదీకూడా 'మామాటలనమ్మి, తదనుగుణముగా అనుసరిస్తేనే' పోతుంది ఈ రెంటిలో ఏ ఒకటి చేయకపోయినా 'యథాప్రకారసిద్ధి రస్తు'

మేము చెప్పిన హద్దులలో ఉండక మొదటి వారములో అవ్వీ, యివ్వీ, అన్నీ తిన్నారు మరునాడే మీవావు సిద్ధమైంది, ఎక్కువ తింటే అట్లావచ్చిందని ఈ వారములో తక్కువ తినుట మొదలుపెట్టారు అదీకూడా అపాయ కరమని యిప్పటికైనా మీరు తెలుసుకో వాలి.

రోగి—ఇప్పటికి తలతిరిగింది, అట్లాగేచేస్తా.

రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము, భీమవరము

డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణంరాజు ఈ సంస్థకు అధిపతులు వారిచే ఆరోగ్య భాగ్యమును పొందిన రోగుల వలన వారి ఖ్యాతి వ్యాప్తమైనది గాంధిగారు పిలిపించుకొని వారివలన ప్రకృతి చికిత్సాఫలితములను తెలిసికొనిరి గాంధిగారే కొందఱు రోగులను పంపి వారికి నయము చేసి గాంధిగారి వద్దకు పంపిరి గాంధిగారు ఆశ్రమమునకు ఆశీర్వదించిరి

ఇప్పుడు ఆ చికిత్సాలయమునకు భీమవరము పెద్ద స్టేషను సమీపములో 40 యెకరముల తోటలో సాగిపోవుచున్నది 30 యెకరములకు దశిలు ఓస్త్రాజేజులు పుట్టినవి 40 లక్షలరూపాయలుకు తీయించినారు రాజా విక్రమదేవవర్మ గారిచేత శంకుస్థాపన చేయించి బలమైన కట్టడములు కట్టే యేర్పాటులు జరుగుచున్నవి రు 40,000 రూపాయలు ఒక దాతల వాగ్దానములు లభించినవి కొన్నిలక్షలు కావలెనంటున్నారు మా రాజుగారు వారిసత్సంకల్పము భగవంతుడా త్యాగమూర్తికి సహాయము చేసితీరునని మా నమ్మిక

నెల్లూరులో ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మిత్రులు వి నాగేశ్వరరావు నవలాల్ తోటలలో ఆరంభించి సాగించుచున్నారు యక 3-75 శెంట్ల తోటను కొని అందులో వసతులను కలిగించి రోగులకు చికిత్స చేయుచున్నారు ఈ నాగేశ్వరరావు గారు పడమట లంకలో నుండి 'ప్రాకృత జీవనము' అనే పత్రిక నడుపుచుండిరి అది పేపరు కంట్రోలు వలన ఆగిపోయినది వీలు పడినంతనే తిరిగి ప్రాకృతజీవనమును సాగింపవలయునని వారి కోరిక

కర్నూలు జిల్లా ఆళ్లగడ్డలోని ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మిత్రులు చలసాని కృష్ణరావు గారి నిరంతరకృషివలన ఈ చికిత్సాలయము సాగుచున్నది కృష్ణరావుగారు య 4-16 శ.ల మెట్ట పొలమును కొని అందలో పాకలు వేసి చికిత్సాలయమును నడుపుచున్నారు. సంవత్సరము దాటినది ఆరంభించి వార్షికోత్సవము చేయ దలచియున్నారు వారే పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారి రచనలన్నిటిని హిందీలోనికి అనువదింప పట్టుదల వహించియున్నారు అనేక వ్యాసములను హిందీలోనికి భాషాంతరీకరించిరి. హిందీపత్రికలలో ప్రకటింప బడినవి.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండా యోగ వ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్స విధానములచే కుష్ఠు, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖవ్యాధి మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసికములగు రుగ్మతలు నివారింపబడును మరియు స్థూలదేహులు సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును వివరములకు, రు 0-6-0 పోష్టుబిళ్ళలు పంపించిన "ప్రకృతి వైద్య" మను గ్రంథము పంపబడును.

కలరా

[గాంధిగారి కోరికమీద వైద్యరాజు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు శ్రీవారికి వ్రాసిన లేఖయిది]

ప్రతివ్యాధికి కారణము తెలిసికొనిన చికిత్స సుకరమగును ఆధునిక ఆంగ్లేయవైద్య సిద్ధాంతములో కలరా సూక్ష్మజీవులవలన కలుగుచున్నది ఈ సూక్ష్మజీవులు తిను ఆహారము ద్వారాను నీటిద్వారాను జీర్ణాశయములోను ప్రేగులలోను చేరి వృద్ధిపొంది అన్యపదార్థాహారము మానవ ప్రాణహారములగు విషక్రిములను ప్రేగులందు జీర్ణాశయములందు ఉత్పత్తి చేయుచుండును ఆసూక్ష్మజీవులతో నిండిన ఆవిషపదార్థమును శరీరము నుండి వెలువరించి దేహము రక్షించుకొనుటకు ప్రకృతి చేయు ప్రచండమైన ప్రయత్నమే వాంతిభేదులు ఆ వాంతిభేదులద్వారా పోవు మాలిన్యము దేహమునకు ఎంతమాత్రము పనికిరాదు పైగా ఆమాలిన్యపదార్థమే దేహమును చంపునట్టి విషమువంటిది అట్టి విషమగుటచేతనే దేహము ప్రచండమగు ప్రయత్నముచేసి వాంతి, భేదులద్వారా క్రిమిజాలముతో గూడిన ఆవిషపదార్థమును వెలువరించి వేయుచుండును ఆవెలువడుటలో వాంతిభేదులు పలుచగా, గంజివలె బియ్యముకడిగిన కడుగునీటివలె లోగడ నిల్వయున్న మలముతోగూడి వివిధరంగులతో వెలువడుచుండును అతిదాహ మగుచుండును ఇట్లు వెలువడుటలో ప్రేగులు జీర్ణకోశములందుగల సూక్ష్మజీవులతోగూడిన విషపదార్థమును వాంతి, భేదులద్వారా కడిగివేయుటలో శరీరమందుగల రసధాతువులన్నియూ అనగా జీర్ణాదిక్రియకు ప్రయోగించు రసములు, అంత్రరసములు ఇవిగాక రక్తమునందుగల జలధాతువులు ఇవన్నియు కలరా విషక్రిములతో నిండియున్న ప్రేగులు జీర్ణకోశములోనికి ఆకర్షింపబడి ఆమాలిన్యములను కడిగివేయుటలో ఈ ప్రాణప్రదములైన ద్రవరూప ధాతువులన్నియూ వ్యయమయి ప్రాణశక్తులన్నియు క్షీణించి కండ్లు గుంటలుపడుట, కాళ్ళు చేతులు వేళ్లు గోళ్ళు దంతములు నీలవర్ణములై శుష్కించి మూత్రము వెలువడక రోగి శరీరమంతయూ చల్లబడి మరణమునొందును రక్తమునందుగల ద్రవరూపమాలిన్యములన్నియూ మూత్రపిండములద్వారా వడియకట్టబడి మూత్రమను పేరుతో వెలువడుచుండును. కలరావ్యాధియందు రక్తములోగల జలధాతువంతయు ప్రేగులలోని కాకర్షింపబడి వాంతిభేదుల రూపేణా వెలువడి పోవుటచే మూత్రోత్పత్తిఆగుట, రక్తప్రసరణ క్రమము తప్పుట జరుగుచుండును దీనికి ఉదాహరణగా ఒక తీవ్రమైన మలబద్ధకముగల రోగి కలడనుకొనుడు. అతని ప్రేగులలోని మలము గట్టిపడియున్నది గాని రోగి బాగుగా తిరుగుచు శక్తికలిగియేయుండును అట్టి మలబద్ధకపు రోగికి తీవ్రముగా విరోచనములగుటకు నేపాళాది మూలికలతో తయారుచేసిన లేదా ఏదైనా విరోచనములకు తీవ్రమైన మాత్ర వాడితిమనుకొనుడు. అప్పుడా రోగి ప్రేగులయందు గట్టిపడియున్న మలమంతయూ పలుచగా నీళ్ళవలె అనేక పర్యాయములు భేదులగుట మనము చూచుచుంటిమి గట్టిపడియున్న ఈ మలము పలుచగా నీళ్ళవలె ఇన్నిపర్యాయములు వెలువడుటకు ఈ జలము ఎటనుండి ప్రేగులలోనికి వచ్చినదో యోచించిన మనకు బోధపడగలదు అనగా లోగడ ప్రేగులయందున్న మాలిన్యములకంటే దానిని వెలువరించుటకు మనము వాడిన ఔషధము అనేకరెట్లు దేహమునకు వ్యతిరేకమైన విషమని తెలుసుకొందుము గాక ప్రేగులలోని మలము నాల్గురోజులు నిలవున్ననూ చేయలేనంత చెరుపును ఈవిరోచనౌషధము రెండుగంటలలోనే చేయును ఆ కారణముచేతనే ఈ వాడిన విరోచనౌషధమును వెలువరించుటకు దేహమునందుగల ప్రాణప్రదములైన జారరాది రసములన్నియు ప్రేగులలోని కాకర్షింపబడి విరోచనౌషధమును వెలువరించుటతో పాటు లోగడ నిలవయున్న మలమునుగూడ త్రోసివేయుచున్నది కాని విరోచనము కాక పూర్వము ఉన్నశక్తి విరోచనానంతరము క్షీణించుచున్నది కాళ్లు, చేతులు, లాగుట, కండ్లు గుంటలు పడుట, దాహమధికమగుట, శరీరము శుష్కించి రెండు మూడు దినములవరకు నీరసము, నిరుత్సాహముగా ఉండి కఠినపదార్థములు వెంటనే జీర్ణము చేసుకొను శక్తి కోలుపోవుట, ఈ విషయములన్నియూ మన స్వానుభవములోనివే విరోచన ఔషధముచే ఎక్కువ విరోచనములైన రోగికి మాత్రము తగ్గిపోవును. ఇదే మలబద్ధక రోగికి నాల్గు పర్యాయములు ఎనిమా చేసిననూ, నాల్గు పర్యాయములు స్టొమక్ ట్యూబుతో జీర్ణాశయమును కడిగిననూ పైమందు వాడిన ఫలితము వలె నీరసము, అతిదాహము,

మూత్రోత్పత్తి తగ్గుట, ఈ చెడు ఫలితములేవియు లేక పోగా పైపెచ్చు ఉత్సాహము శక్తి అధికమగుచున్నది ఇది స్వానుభవము అయితే విరోచన వమనక రౌషధములు వాడినపుడు లోపలనున్న మాలిన్యములను ఔషధ ప్రేరేపణచే వెలువరించుటలో అమూల్యములై ప్రాణప్రదములైన జీర్ణాదిక్రియల కుపకరించు జారరాది రసములున్నూ, రక్తమునందు పదింట ఎనిమిదిపాళ్లు గల జల ధాతువు వ్యయమై పోవుచున్నది ఇక విరోచనమునకు ఎనిమా ద్వారా మలమును కడిగివేయుటలోను, జీర్ణాశయమునందు పసరు, శ్లేష్మము వెలువరించుటలో వమనకరౌషధములకు మారుగా స్టొమక్ పంపుతో (పొట్ట కడుగు గొట్టము) కడుగుట, లేక అభ్యాసకులు వేడి నీటిలో నిమ్మరసము పిండిగాని, మజ్జిగలో నిమ్మరసము పిండిగాని, పొట్ట నిండా త్రాగి గొంతులో వ్రేళ్లుగాని సుఖకరమై మృదువైన వేరొక పరికరముతో గాని, గొంతులో జొనిపి వాంతి జేసుకున్న, పూర్వము వలె జారరాది రసధాతువులు వృధాగా వ్యర్థముగావు, మనము బాహ్యముగా పంపిన జలాముల చేతనే పై మాలిన్యములను కడిగి వేయగలిగిననాడు శక్తి క్షీణించక, ఉత్సాహముగా బలముగా పైపెచ్చు అతి దాహము, మూత్రోత్పత్తి లేక పోవుట, రక్తము నందుగల జల ధాతువు వ్యర్థమగుట, ఈ మొదలైన నష్ట హేతువులు గలుగ జాలవు. కలరా వంటి ప్రాణోపద్రవమైన వ్యాధులలో ఈ సూత్రానుగుణ్యముగా ప్రవర్తించిన కృతార్థులము కాగలము. కలరా వ్యాధిలో కొన్ని దశలలో రక్తము నందుగల జలధాతువు పోవుటవల్ల రక్తగమనమందు, లోటుఏర్పడి, మూత్రోత్పత్తిగాక అపాయయమునకు లోనగుట విశదమే. ఇట్టిస్థితిలో ఎల్లోపతి సిద్ధాంతములో (ఇంగ్లీషువైద్యము) రక్తములోనికి శలైన్ ఇంజక్షను ద్వారా జలధాతువును సప్లయి చేయుచున్నారు. ప్రకృతి చికిత్సానుగుణ్యముగా చికిత్సించిన నాడు ప్రాణప్రదములైనజారరాది రసములు రక్తము నందుగల జలధాతువు వ్యయముగానే గాదు ఈ కారణములచే రోగి అపాయస్థితికి రాకుండగనే నిరపాయముగా కాపాడబడుచున్నాడు పైపెచ్చు ఈ చికిత్సానుసారముగా చికిత్సింపబడిన రోగి ధాతుశక్తి కోల్పోక బలయుతుడుగా నుండగలడు. కలరా సామాన్యముగా అశుచి ప్రదేశముల చేతను వాతావరణాదులతో మార్పులను బట్టియు తిను ఆహార పానీయముల ద్వారా మానవుని జీర్ణాశయము ప్రేగుల లోనికిచేరి ఈ క్రిమిజాలము అభివృద్ధి జెందవచ్చును ఈ క్రిమి జీవించుటకు అనువైన ఆహార పదార్థము (అన్యపదార్థము) ఏ మానవుని కోశములయందు గలదో అట్టివారి దేహమునందే ఈ సూక్ష్మజీవులు అభివృద్ధి గాంచి వారిని రోగగ్రస్తులను చేయుచున్నవి ఈ సూక్ష్మజీవులు ఆహార పానీయముల ద్వారా ఆరోగ్యవంతుని జీర్ణాశయాదులలో ప్రవేశించిననూ వానికచట ఆహారము (అన్యపదార్థము) లేక అవి నశించుచున్నవి గాన ఎవరి దేహములు నిర్మాలిన్యముగా నుండి ధాతుశక్తితో కూడియుండునో వానిని కలరాక్రిమి ఏమియు చేయలేక వ్యర్థముగా నశించిపోవును. కలరా ప్రబలిన రోజులలో ముఖ్యముగా కుళ్ళును కలగజేసే కఠినపదార్థములు, ధాతుక్షయజన్య కారులైన ఉద్రేక పదార్థములు, అనగా మద్య మాంసములు పిండివంటలు నిలవయున్న పాలూ వగైరా పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు పప్పు దుంపజాతులు నిలవయుండి కుళ్ళు పుట్టిన ఫలాదులు మసాలాలువర్జించి తేలికగా జీర్ణమగునవియు తాజాసరుకులు జఠరాగ్ని ననుసరించి మితముగా ఆకలితో మూడువంతులుమాత్రము నిండువరకు వేళలందు తింటూ ఏమాత్రము అగ్ని మాంద్యముగా ఉన్ననూ ఒక్కపూటగాని ఒక్కరోజుగాని నిరాహారముగాఉండి మలబద్ధకముగాఉన్న ఎనిమాకూడా చేసుకొనవచ్చును పూర్తినిరాహారమున్నరోజున చేయవలసిన క్రమము వేరొకచోట వ్రాసియుంచితిమి. అలాచేసిన దేహమునకు పూర్తిమేలు కలుగును

కలరా ఉన్నరోజులలో ప్రతిమానవుడు సామాన్యముగా ఆచరించవలసిన దినచర్య —ఉదయం 4 లేక 5 గం. లేచుట. వెంటనే ఇష్టదైవ ప్రార్థన చేసుకొని పొత్తికడుపుకు 10 లేక 15 నిమిషములు ఒండ్రుపట్టీ, తదుపరి మలమూత్ర విసర్జనలు, లేదా నిద్రలేచిన వెంటనే మలమూత్ర విసర్జనలు, అనంతరం పట్టీ, తదుపరి చన్నీటి శిరస్స్నానము, లేదా వేడినీటి కంఠస్నానము చేయుట, 10 లేక 11 గంటలకు పొట్ల, బీర, అనప, దోస, దొండ, రామములగ (సీమవంగ లేక టమాటో) కాయల కూరలతోగాని, తోటకూర, బచ్చలికూర, చుక్కకూర, పొన్నగంటికూర, సిరికూరా వగైరా ఆకుకూరలతో గాని తేలికగా జీర్ణమయ్యేలాగున అనగా మితాహారముగా భోజనము చేయవలయును. అందు కూరగాయలకు పైచెక్కులు తీయరాదు. కూరలువండి నీరును పిండి వేయరాదు. అందు విలువుబట్టి కారము, ఉప్పు మొద

లైన మసాలాద్రవ్యాదు లేమియు వేయకుండానూ దంపుడుబియ్యము అత్తెసరు అన్నముతో అన్నము తక్కువగనూ, కూరలు ఎక్కువగనూ తీసుకొనవలెను కూరలలో ఇష్టమున్న నిమ్మరసము పిండుకొనవచ్చును తాజామజ్జిగకూడా వాడుకొనవచ్చును (ఆ రోజున చేసినవి, పులుపులేనివి) ఈ ఆహారముతోబాటు తియ్యని బత్తాయి మొదలైన రసవర్గములుకూడా మితముగా వాడవచ్చును మధ్యాహ్నము 12 గం. పొత్తికడుపుకు ఒండ్రుపట్టీ 15 నిమిషాలు, మరల సాయంత్రము 4½గం లేక 5 గం మరల పొత్తికడుపుకు ఒండ్రుపట్టీ, 15 నిమిషాలు, సాయంత్రము 6 గం స్నానముచేసి, ఉదయమువలెనే తేలికగా జీర్ణమగు కాయగూరలతో మితముగా అన్నము తినుటగాని, వీలయి లభ్యమైన తియ్యని రసయుక్తములైన బత్తాయి, నారింజ, ముసంబి వగైరా పండ్లు తినవచ్చును లేదా పూర్తిగా ఉపవసించవచ్చును రాత్రి 8 గం నిర్మలమైన ప్రదేశములో దైవప్రార్థన చేసుకొని నిద్రించుట, వీలున్నంతవరకు ఆహారములయందు ఈగలు వగైరాలు వ్రాలకుండా చూచుట, మంచినీరు కాచి చల్లార్చి త్రాగుట చేయవలెను మధ్యాహ్నము పిల్లలు ఆకలికి ఉండలేకున్న ఒండ్రుపట్టీ వేసిన అనంతరము 1 గం ఆగి ఏదైనా తియ్యని పండ్లు ఇవ్వవచ్చును లేదా ఉదయమువలెనే అన్నము, కూరలు, మజ్జిగతో మితముగా పెట్టవచ్చును ముఖ్యముగా గమనించవలసినది — అర్థఆకలిగానూ, తేలికగా జీర్ణమగు ఆహారాలు తింటూ జీర్ణక్రియను బాగుగా కాపాడుకొంటూ ప్రేగులయందు మలము నిలవయుండి మలబద్ధకముగా ఉన్నట్లు అనుమానముగా ఉన్నవారు ఎనిమాకూడా చేసుకొనవచ్చును. పిల్లలు మొదలు వృద్ధులవరకు ప్రతిరోజూ ఉదయ మధ్యాహ్న సాయంత్రములందు నాభికి ఒండ్రుపట్టీలు వేసికొంటూ మితాహారులై ఆరోగ్యనియమాలు పాటిస్తూ ఏమాత్రము అగ్నిమాంద్యముగా నుండినను (ఆకలి తక్కువగా ఉన్ననూ) అప్పుడు ఆహారముతినుట మానినవారికి ఈ వ్యాధినుండి రక్షణదొరకును ఈ వ్యాధులున్న రోజులలో వేళలతిక్రమించి తినుట, అజీర్ణకర పదార్థాలు, అధికాహారాలు, ఆరోగ్యసూత్రములు అతిక్రమించుట ఈ చెడుపనులు చేయరాదు. మలబద్ధకమున్నవారు విధిగా ఎనిమాచేసుకొని ప్రేగులను ఖాళీ చేయవలయును. కొందరు కలరారోజులలో విరోచనములకు సాధనచేయరాదను అభిప్రాయముతో నున్నారు అది పొరపాటు.

ఇక వ్యాధి సోకిన మనుజునకు చేయవలసిన ప్రక్రియ — సామాన్యముగా వ్యాధిసోకిన మనుజునకు కడుపులో కొంచెము నొప్పి, ప్రేగులు గడబిడ శబ్దముచేయుట, కొంచెము వికారముగా ఉండుట, వాంతియగు లక్షణములు కనుపించుట, విరోచనము అయిన వెంటనే కడుపు నొప్పి గమనముగా నుండుట (పార్శ్వనొప్పి) ఈ లక్షణములు కనుపించగనే వెంటనే పొత్తికడుపునకు 15 నిమిషములు చల్లని ఒండ్రుపట్టీవేసి, తీసివేసిన తరువాత అరగంటఆగి కాచిచల్లార్చిన నీటితో ఎనిమా చేయుట, ఎనిమాచేసి బైటికివెళ్ళి వచ్చినతరువాత రోగికి దాహముగా ఉన్ననూ లేకున్ననూ పల్చటి మజ్జిగగాని, నిమ్మనీరు కలిపిన మజ్జిగగాని, నిమ్మనీరు పిండిన మంచినీరుగాని త్రాగించవలెను త్రాగగలిగినన్ని వాంతియగు చిహ్నములున్న గొంతులో వ్రేళ్ళుచొనిపి వాంతి చేసుకొనుట మంచిది వాంతిఅయిన అరగంటలోగా మరల నిమ్మరసముపిండిన మజ్జిగగాని, మజ్జిగగాని, మంచినీళ్లుగాని కడుపునిండా త్రాగించవలెను ఈ విధముగా ప్రతి 3 గంటలకొక్కొక్కసారి ఒండ్రుపట్టీ 15 నిమిషములు వేయుట, తరువాత అరగంట ఆగి ఎనిమా చేయుట, తరువాత అరగంట విశ్రాంతిఇచ్చి మరల త్రాగగలిగినన్ని, నిమ్మరసముపిండిన మజ్జిగగాని, పట్టి మజ్జిగగాని, నిమ్మరసముపిండిన నీరుగాని త్రాగించవలెను వాంతిగాఉన్న ప్రతిదశా కడుపునిండా మజ్జిగగాని, నీళ్లుగాని త్రాగి గొంతులో వ్రేళ్లుపెట్టుకొని వాంతిచేసుకొనుట చాలా మంచిది వాంతిలక్షణములు లేకున్న మానవలెను ఈ విధముగా ప్రతిమూడు గంటలకు ఒకసారి ఎనిమాచేసుకొనుట, ఒండ్రుపట్టీలు వేసుకొనుట, నిమ్మనీరు కలిపిన మజ్జిగ త్రాగుట మంచిది. రోగికి భరించగలిగినంత వేడినీటిని ఆపాదమస్తకము స్నానముచేయించుట ముతకతుండుగుడ్డతో రుద్ది 10 ని. సేపు చేయించవచ్చును లేదా తొట్టి లభ్యమైన యెడల రోగికి సుఖోష్ణముగల అనగా రోగిని తొట్టిలో కూర్చుండబెట్టి తొట్టినిండా నీరుపోసి 10 లేక 12 నిమిషములవరకు ముతక తుండుగుడ్డతో ఆపాద మస్తకము రుద్ది వేడినీరుపోయుచు, స్నానము చేయించవలెను ఈ రెండు ప్రక్రియలతో తొట్టిలో వేడినీరుపోసి చేయించునది శ్రేష్ఠము. రోగిశక్తి ననుసరించి రోజునకు ఒకసారి చేయించుట అవసరము, లేదా

నీటి స్నానానంతరము చల్లని నీటిలో గుడ్డముంచి ఆ గుడ్డతో రోగి దేహమంతా తుడువవలెను తరువాత రోగిని మంచముమీద పరుండబెట్టి దుప్పట్లుగాని గొంగడిగాని కప్పి వేడివచ్చువరకూ పరుండబెట్టవలెను రోగిని చికిత్సలచే విసిగించక, చికిత్స చికిత్సకు మధ్య తగినంతవిశ్రాంతి ఈయవలెను రోగి నిద్రించుచున్న చికిత్సలకొరకు నిద్రాభంగము చేయరాదు ఈపై ప్రక్రియలతోబాటు సమర్థుడైన వైద్యుడున్నచో షామక్ ట్యూబుతో జీర్ణకోశమును నిమ్మరసముపిండిన మజ్జిగగాని, నిమ్మరసముపిండిన వేడినీటితోగాని రోజుకు రెండుపర్యాయములైననూ అనగా రోగిశక్తి ననుసరించి వాంతిఉద్రేకము తగ్గువరకు ప్రతినాల్గునాలుగు లేక అయిదు గంటలకు ఒక పర్యాయము జీర్ణకోశమును కడిగివేయవలెను ఈవిధముగా జీర్ణకోశమును కడిగిన వ్యక్తికి పైనవ్రాసిన విధముగా నిమ్మరసముపిండిన మజ్జిగగాని, నీళ్ళుగాని, అవసరమైనన్ని మధ్య మధ్య త్రాగుచుండవచ్చును కాని గొంతులో వ్రేళ్ళు చొనిపి వాంతిచేయకముందే దానంతటదే తేలికగా వెలువరించును అభ్యమర్యేయెడల నీలము (బ్లూ) రంగుసీసా శుభ్రముగా కడిగి అందులో మంచినీరుపోసి ఎండలో 6గంటలకు తక్కువలేకుండా పైన ఎన్నిగంటలుంచినను మంచిదే ఇలా ఎండిననీరు 2 దినముల వరకు పనికివచ్చును ఈ నీరు చల్లారినతరువాత ప్రతిగంటకు ఒకొక్క ఔన్సు చొప్పున రోగికి త్రాగించుచుండవలెను అదిత్యపేటిక అను పరికరముగలవారు రోగికి శిరస్సుమొదలు తొడలవరకు, నీలంరంగు పడులాగునకూ కాళ్ళకు ముదురునారింజగాని, ఎరుపురంగుగాని పడులాగున అందు కూర్చుండబెట్టవలెను రోగిశక్తిని బట్టి 15-20 నిమిషములు సూర్యకాంతి పడులాగున కూర్చుండబెట్టవలెను. ఇలాచేసిన కొద్దిచెమట పట్టవచ్చును చేయగలిగిన చన్నీటిశిరస్స్నానము చేయించవచ్చును లేదా తడితుడిచి వెంటనే ఒండ్రుపట్టీ వేయవలెను. కూనే సిద్ధాంతము తెలిసినవారు పైఒండ్రుపట్టీకు బదులుగా రోగి ధాతుశక్తి ననుసరించి 8,10 12,15,20 నిమిషములవరకు ప్రతి 3½ గం॥లకు ఒక కటిస్నానము చేయిస్తూ కటిస్నానానంతరము తడితుడిచి శరీరమునకు వేడివచ్చులాగు, దుప్పట్లు కంబళ్లు వగయిరాలు కప్పి ముప్పావుగంటవరకు పరుండబెట్టవలెను అనంతరము పైనూచించిన ప్రకారము ఎనిమాచేయుట, ఒకగంట ఆగి నిమ్మరసము పిండిన మజ్జిగగాని, మంచి నీరుగాని, త్రాగించవలెను వీలునుబట్టి విశ్రాంతి ఇచ్చి వాంతి చిహ్నములున్న షామక్ ట్యూబుతో జీర్ణాశయమును కడగవలెను లేదా వాంతి చేసుకొనవలెను సామాన్యముగా వాంతి విరోచనములు తగ్గువరకు ప్రతి 3,3½ గంటలకు ఒకసారి నిమ్మనీరు కలిపిన మజ్జిగ వగైరాలు ఇచ్చుట, ఒండ్రుపట్టీలుగాని తొట్టి స్నానముగాని మానరాదు వాంతి, భేదులు తగ్గి ఆకలి అగువరకు ఏవిధమైన ఆహారము ఇవ్వక ఉపవాసముంచవలెను త్వరపడి రోగికి ఏఆహారమిచ్చినను చెరుపుచేయును వాంతి విరోచనములు తగ్గి రోగము కొంచెము కుదిరి ఆకలి ఆహారమునందు ఇచ్ఛగలిగిన తేలికగా జీర్ణముకాగల్గు బత్తాయి రసము ఉడికించిన బీర పొట్ల ఆనప మొదలయిన కూరగాయలలోని రసముగాని బత్తాయి రసముతో కలిపిగాని బార్లీగంజి, వరిపేలాలగంజి, గోధుమ గంజి (జావ) వగైరాలలో కూరగాయలు ఉడికించి పిండినరసము బత్తాయి రసముగాని పల్చని మజ్జిగతో సహా కలిపి జఠరాగ్నిని బట్టి, ప్రతి 3½ గంటలకు ఒక పర్యాయము రోగిహితవునుబట్టి అజీర్ణము చేయకుండా ఇస్తూఉండవలెను ఈవిధముగా రెండుమూడు దినములు తేలికగా ఆహారము ఇచ్చి తదుపరి, బీర, పొట్ల, ఆనప, మున్నగు చప్పిడికూరగలతో అధమము ఒకవారంరోజులయినా రోగికి అజీర్ణము చేయకుండా కాపాడవలెను. దురదృష్టవశాత్తు కలరావ్యాధినుండి విముక్తినొంది అధికాహారాలు, అపథ్యాలు ఈ వగయిరాలచే మరణములు తటస్థించును వ్యాధి తిరుగబెట్టకుండ పట్టిన 10 రోజుల వరకు తేలికైన ఆహారములతో గడుపవలెను ఈవ్యాధియందు జీర్ణాది రసములన్నియు వ్యయమై పోయియుండును కాన కఠినపదార్థములు తినిన జీర్ణముగాక ప్రమాదము రావచ్చును పై చికిత్సలకూడా వాంతులు విరోచనములు ఉద్రేకపరిస్థితిలో నున్నంతవరకే చేయవలయును వ్యాధిప్రకోపము తగ్గి వాంతులు ఆగి రోజుకు ఒకటిరెండు పర్యాయములు అగుటగాని అసలు అగుటగాని జరిగినయెడల ఎనిమాచేయుట,వాంతికరమగు నిమ్మరసమువగైరాలుత్రాగుట,విధిగామానవలెను ఒండ్రు పట్టీలుమాత్రము ప్రతి 4 గంటలకు ఒక పర్యాయము లోగడవలెనే చేయుచుండవలెను ఎనిమా రోజుకు ఒక పర్యాయముమాత్రము రోగికి బాగుగా ఆకలిఅయి ఆహారమతింటూ కాలవిరోచనము దానంతట అది అగు వరకు ఒక వారంరోజులవరకూ చేయవచ్చును కొంత మందికి అవసరము లేకపోవచ్చును. వ్యాధితో కొంత

మందికి 3-4 రోజులవరకూ మూత్రోత్పత్తిలేక పెలువడదు అట్టిస్థితిలో లేతకొబ్బరి బొండముల నీరు లేక బార్లీనీళ్లు (గంజి) వగైరాలు ఇచ్చిన మూత్రోత్పత్తి కలుగును లేత బొండములనీరే శ్రేష్ఠము. హఠాత్తుగా మలమూత్రములు బంధించిన రోగికి ప్రమాదము నల్లమందు వగైరా విరోచనములను ఆపే మందులను ఎంతమాత్రము వాడరాదు సామాన్యముగా తొట్లు అందరికీ దొరకవు కాన ఒండ్రుపట్టీలు వేసుకొనవచ్చును స్టామక్ ట్యూబుతో పొట్ట కడుగుట అందరకు సాధ్యము కాదు నిమ్మరసము పిండిన మంచినీరుగాని, మజ్జిగగాని కావలసినన్ని త్రాగి వాంతిచేసుకొని ప్రతి 3 గంటల కొక్కొక్క పర్యాయము ఎనిమాలు ఒండ్రుపట్టీలు వేయుచున్న చాలును 6 త గంటల లోగానే వ్యాధి ఉద్రేకముతగ్గి రోగముశాంతించును వేడినీట సర్వాంగ స్నానము రోగిశక్తినిబట్టి రోజున కొక్కపర్యాయము 8, 10 నిమిషములు విధిగా చేయించవలెను నీలంరంగు (బ్లూ) సీసాలో ఎండలో కాచిన నీరు ప్రతిగంటకు ఒకొక్క ఔన్సు చొప్పున త్రాగించిన చాలామంచిది కాళ్లు చేతులు వ్రేళ్ళు కొంకర్లు పోవుచున్న కొబ్బరినూనెగాని, నువ్వులనూనెగాని, ఆవనూనె వగైరాలతో మర్దనచేసి వేడినీళ్ల సీసాలతో కాపడము పెట్టవచ్చును ముఖ్యముగా ఎనిమాలుచేయుట, ఒండ్రుపట్టీలు వేయుట, నిమ్మరసము పిండిన మజ్జిగగాని,మంచినీరుగాగాని అవసరమైనంతవరకు త్రాగుట ఈ మూడు సూత్రములే ముఖ్యమైనవి (చాలును)

వాక్సినేషన్ విషయములో నాయభిప్రాయము వ్రాయమంటిరి సామాన్యముగా హఠాత్తుగా సంభవించెడి సంఘటనలను ఎదుర్కొనుట ప్రమాదకరము ఒక మనిషి నాభిలాంటివిషము ఒకేపర్యాయము ఎక్కువగా తినిన మరణించును అదే నాభిని సూక్ష్మముగా అభ్యసించిన ఒక్కమారు ప్రమాదము జరుగదు. కాని శరీరక శక్తులు క్రమముగా క్షీణించును ఇట్టిదే టీకాలపద్ధతి కూడ

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

(కాపీరైటు)

చమురు పదార్థములు

కొబ్బరి

కొబ్బరిచెట్లు వింధ్య దక్షిణభాగమునందును మలబారు తీరముననను, తూర్పు బంగాళమునను, సింహళము నందును యెక్కువగా పెరగును. చెట్టు 60-90 అడుగుల వరకును పెరుగును. ఇంగ్లిహార్డు అనునతడు తన కేర్ ఫ్రీ ఫ్యూచర్ అను గ్రంథమున మానవుడు తినదగిన ఆహారము కొబ్బరి ఒకటియేనని వ్రాసిఉన్నాడు. కొబ్బరికాయలో వెయ్యింట 363 భాగములు తేమ, 45 భాగములు మాంసకృత్తు, 416 భాగములు క్రొవ్వు, 10 భాగములు సేంద్రియలవణములు, 36 భాగములు పిప్పిపదార్థములు, 130 భాగములు కర్బను హైద్రిజాలు. తేమ యెక్కువగా నుండుట వలన ఉమ్మితోను, జీర్ణరసములతోను తేలికగా కలియును. కర్బను హైద్రిజములు చాలా తగ్గి ఉండుటవలన మధుమేహము, వ్రణము, మొదలగు రోగములయందు పథ్యముగా పెట్టదగిఉన్నది ఇందులోఉన్న మాంసకృత్తుకూడా చాలా తగ్గిఉన్నందున చీములు పట్టక పుండ్లు త్వరగా మానిపోవును. అయితే యిందులో ఉన్న చమురు భాగము చాలా యెక్కువగా ఉన్నందున పైత్యకోశము రోగగ్రస్తమై ఉన్న మూత్రి వ్యాధులయందును పైత్యవ్యాధుల యందును దీనిని వాడుటకు వీలులేదు కొబ్బరినీరు వేడిమిని తగ్గించును బడలికను పోగొట్టును మూత్రిమును జారీచేయును. దేహమునందలి క్రిములయొక్క వృద్ధిని పోగొట్టును లేత కొబ్బరి వేడిమిని తగ్గించును. బలమును కలిగించును. మలమూత్రిములను జారీచేయును ముదిరినకొబ్బరి గట్టిగానుండి కష్టముగా జీర్ణమగును కొబ్బరికాయలో నుండి మొలకపుట్టినపుడు కాయలోపల మెత్తని పదార్థమేర్పడును. అది తినుటకు మెత్తగాను, రుచిగాను ఉండును. వేడిమిని తగ్గించును మూత్రిమును జారీచేయును మూత్రిమునందలి పోటు, మంటలను తగ్గించును బలవర్ధకమైనది కొబ్బరిపెంకుకాల్చిన మసి పుండ్లమీదను, గజ్జి, చీడ, తీట, చుండు, కరపాణి, మొదలగువాటిని నయము చేయుటకు కొబ్బరి నూనెలో కలిపి రాయుటకు పనికివచ్చును. ఈ మసి క్షారవంతముగానుండుటవలన పుండ్లయందలి కుళ్ళును తగ్గించివేయును.

జ్వరముల యందు దినమునకు రెండు, మూడు తూరులు కొబ్బరినీటిని త్రాగించిన యెడల మూత్రము బాగుగా వెడలిపోవును దేహమునందలి విషములను కరగించి వెలువరించుటకు కొబ్బరినీరు తోడ్పడును. చర్మము ఆర్చుకుపోయి పొడిదగ్గుతో బాధపడుచుండు క్షయ రోగులకు కొబ్బరినీరు చేయు మేలు యింత అని చెప్పుటకు వీలులేదు. స్త్రీలలో కలిగే ఋతువు దినమునకు, ఋతుకాలమునందు కలిగే ముట్టుకుట్టు నొప్పికిని, గర్భాశయము నందు కలిగే శ్వేతకుసుమ వ్యాధులకును, కొబ్బరి నీరు చాలా మేలుచేయును గర్భాశయము నందును, మలకోశము నందును, మూత్రపిండ, మూత్రాశయమునందును

వేడి యెక్కువగానుండి, మంటలున్నప్పుడు కొబ్బరినీరు త్రాగిన యెడల ఆమంటలు అదృశ్యమగును. గ్రహణి, అతిసారము, కలరా, వడదెబ్బ మొదలగునవి కలిగినపుడు మూత్రము బంధించును లేదా తగ్గి ఉండును. కొబ్బరి నీరు త్రాగుట వలన మూత్రము బాగుగా వెడలును. అతిసారము నందును కలరా యందును మూత్ర కోశము లోనికి పోక మల కోశము ద్వారా వెడలుచుండు జలపరిమితి తగ్గ మలము గట్టిపడి మూత్రము బాగుగానై పైరోగములు అంతరించుచున్నవి గ్రహణి రోగమునందు వరుసగా మూడు దినములు కొబ్బరినీటినే యిచ్చుచుండిన యెడల పెద్ద ప్రేగు (గ్రహణి) నందలి పచ్చి (పుండ్లు) నయమగును. మంటలును తగ్గును అందు వలన తరువాత తినిన ఆహారము యెప్పటి కప్పుడే మలముగా వెడలిపోక పెద్దప్రేగుచే గ్రహింపబడి నెమ్మదిగా దినమునకు ఒకటి, రెండు తూరులు వెడలును. దానితో గ్రహణి నయమగును.

శిలా మేహము, సికతా మేహము, మూత్ర బంధము మూత్రకృచ్ఛ మొదలగు వ్యాధులందు, వరుసగా కొబ్బరి నీటినే యిచ్చుచున్న యెడల మూత్రపిండముల యందలి వేడిమి తగ్గి మూత్రకోశము నందు ఘనీభవించిన లవణములు పలచబడి క్రమముగా హరించిపోవును. స్త్రీలకు కలిగే రక్త ప్రదరవ్యాధి యందు (Menorrhagia) వరుసగా కొబ్బరినీటిని యిచ్చుచుండిన యెడల ఒక వారములోపలనే రోగము అంతరించుట నేనెరుగుదును. గర్భాశయము నందు కర్కటకవ్రణమున్నపుడును యీ పథ్యము ఉపయోగించును గాని రోగము ముదిరినపుడు కొబ్బరినీరు గాని యితర చికిత్సలు గాని పని చేయకుండుటయు గలదు

కొబ్బరినిగురించి కొంచెము చెప్పవలసిఉన్నది. లేత కొబ్బరి రుచిగా నుండుట వలన రోగులు దానిని యెక్కువగా తిని రోగమును పెంచుకొనుట గలదు. కనుక రోగులు తినవలసి ఉన్నపుడు వైద్యుని యొక్క నియమము ప్రకారము పరిమితిని యేర్పాటు చేసుకొవలెను. ఆరోగ్యవంతులుగా నుండి కొబ్బరి తినువారు సహితము కొన్ని విషయముల మనసులో ఉంచుకొనవలెను.

మనము తిను ఆహారమునందు యెంతో పనికి మాలిన పదార్థము లుండుటవలనను, చిరకాలముగా జీర్ణకోశములు పెరిగి ఉండుట వలనను కొబ్బరి యందలి ఆహారపదార్థములు కేంద్రీకరింప బడిన సారములగుట వలనను జీర్ణ కోశమును కొబ్బరితో నింపి యెడల జీర్ణకోశమునందు ఊరిన రసములు ఆకొబ్బరిని జీర్ణము చేయుటకు చాలవు గాన కొబ్బరి అరగక అజీర్ణము పుట్టును. కొబ్బరిని కొట్టగానే తిని నపుడు పెరిగి ఉన్న జీర్ణ కోశముయొక్క ఆవరణ పొరలు కదులు నపుడు లోపల ఉన్నకొబ్బరికి తగినంత ఒత్తిడి తగులక జీర్ణముకాదు. పెద్ద ప్రేగులలోనుండి పోవు నపుడును సరియైన క్రిమిచలనము జరుగక మలము నిలచిపోయి మురుగును అందువలన కొబ్బరి తినినపుడెల్ల కొన్ని కూరగాయలను కూడా తప్పక తినవలసినట్లు కనబడుచున్నది. కొన్ని రకముల కొబ్బరి తినినపుడను, తరువాతను యేదో ఒక పదార్థము లోపించినట్లును మనకు తెలుస్తుంది. ఒకటి-రెండు అరటి పండ్లుగాని, కొనలేనివారు ఒక తులము బెల్లం గాని, తినినపుడు ఆలోటుతీరి తృప్తికలుగును.

అందువలననే కొబ్బరి తినిన రోజున ఒకటి రెండు అరటిపండ్లను తినుట మంచిది. కొబ్బరి తినినపుడు కూరలకు తినవలెను. అరటిపండును కూడా తినవలెను ఇంగిల్‌హార్డు వర్ణించిన కొబ్బరి మన దేశమునందు లేనట్లు తోచుచున్నది అతను తాను కొబ్బరిని చెంచాతో తీసికొని తిన్నట్లు వ్రాసినాడు. మనకొబ్బరి చెంచాతోరాదు అతను వర్ణించిన కొబ్బరికాయ మనిషి తలకాయంత పరిమితిగా నున్నట్లు వ్రాసినాడు. మన కంత పరిమితి కొబ్బరికాయలు లభించవు అందువలన అతను చెప్పిన కొబ్బరికాయ మన కొబ్బరికాయకన్న విలక్షణముగా వున్నట్లు తోచుచున్నది ఇప్పుడున్న మనుష్యులకు యీ కొబ్బరి కాయను పెట్టితే సంపూర్ణ ఆహారముగా పనికివచ్చునట్లులేదు అందువలన వ్యగ్రోత్సాహముగా కొబ్బరిని తినుట ప్రారంభించక పై విషయముల మనసులో ఉంచుకొని, కొన్ని కూర ముక్కలనుకూడా తినవలసి ఉన్నది ఇంతే కాక యేమైనను ఒకటిరెండు తియ్యనిపండ్లను కూడా తినుట మంచిది. అరటి, జామ, మామిడి మొదలగు పండ్లు కన్న తియ్యని బత్తాయి, నారింజ, కమలాఫలములను తినుట మంచిది పైపండ్లు దొరకనపుడు యెండిన పండ్లు అనగా జలదారు, కిసుమిసు, ఖర్జూర, ద్రాక్ష, అంజూర మొదలగు పండ్లను తినుట మంచిది. ఏపండ్లను ఎంత పరిమితిలో తినవలసినదీ వైద్యునితో సంప్రదించి మరీ తేల్చుకొనవలెను అనుభవములేక యీ క్రొత్త ఆహారము తినుటచే చెడిపోయినవారు చాలా మంది గలరు. అందువలన యింత దూరము వ్రాయవలసి వచ్చినది.

కొబ్బరి తురిమిగాని, ముక్కలుగా నూరిగాని వండిన పదార్థముతో చేర్చి తినినప్పుడెల్ల అవి తప్పకుండా అపకారమును చేయును కొబ్బరి వలన లాభమును పొందదలచినవారు దానిని వండకుండా తినవలెను అది తినుటకు ఒక ఝాము ముందుగాని, వెనుకగాని వండిన పదార్థము లేవియు తినరాదు కొబ్బరి మంచి ఆహారమనుమాట నిజమేగాని మితిమీరి తినినపుడు అదికూడా అపకారము చేస్తుందను మాట మనము మరచిపోరాదు ఇందులో కర్బను హైద్రిజములు చాలా తగ్గి ఉండుట వలన కొబ్బరికి నాల్గు రెట్లు కూరగాయలతో చేర్చి మధుమేహ రోగులకు పథ్యముగా పెట్టవచ్చును

ఎండు కొబ్బరి

ఇందు తేమ దాదాపుగా యిగిరిపోయి ఉండుట వలనను, వేడిసెగ మీదగాని, గంధకపు ధూమముమీదగాని కొబ్బరిని యెండించుట వలనను కొబ్బరి యందలి ఆహారద్రవ్యములందలి పోషకసామర్థ్యము తాగుమారగును. అందువలన యెండుకొబ్బరిగాని, యెండుకొబ్బరితో చేసిన ఆహారపదార్థములు గాని తేలికగా జీర్ణము కాక అజీర్ణమును కలిగించును ఎండలో యిగిరించిన యెండు కొబ్బరికూడా ద్రవము చాలా భాగము తగ్గియున్నందునను నమలినప్పుడు నమలకమునుపే గొంతులోనికి పరుగెత్తుట వలనను గూడా అది తేలికగా జీర్ణముకాదు కొబ్బరి, నువ్వులవలెనే గర్భాశయము నందలి దోషములను బయటికి గెంటునని తోచుచున్నది ఎండు కొబ్బరితడి తగ్గియుండుచే మలబద్ధకము గూడా చేయవచ్చును.

చలిజ్వరముపై వ్రాయబడిన విమర్శలకు సమాధానము

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు, ప్రకృతివైద్యులు, వేటపాలెంపోస్టు. M S M Ry,

జులై ఆగస్టు ప్రకృతి పత్రికలు ఏ కారణముచేతనో నాకు సకాలమునకు చేరలేదు. 23-9-45 వరకు పత్రికలకొరకెదురుచూచి రానందున ప్రకృతి ఆఫీసుకువ్రాసి పత్రికలను తెప్పించుకొనువరకు విమర్శలు చూచుట కవకాశము చిక్కలేదు లేకున్న వెంటనే సమాధానము వ్రాసియుందును ఆలస్యమునకు సోదరులు మన్నింతురుగాక.

శ్రీయుత కొల్లి రంగదాసు చౌదరిగారు నా వ్యాసమును విమర్శించుచూ, ఆఖరున "ప్రకృతివైద్యమను పేరుతో ప్రకృతి వైద్యాలయములను, ఆరోగ్యసదనములను స్థాపించి మందులను, ఇంజక్షనులను వాడుచూ, ప్రకృతి వైద్యమును ధ్వంసముచేయకుండా ఉండగలందుకు నా సోదరచికిత్సకులను కోరుచున్నాను అంత ప్రకృతి వైద్యమునందు నమ్మకములేని యెడల ప్రకృతివైద్యము చేయుటమాని, యితరవృత్తులకు మరలుట సముంజసము" అని వ్రాసినారు నా వ్యాసమును విమర్శించుచూ పై విధముగ ఆక్షేపించుట చూడగా, నేను ప్రకృతివైద్యమను పేరుతో మందుల నుపయోగించుచున్నాననియు, నన్ను ఈ వృత్తి మానుట సమంజసమని మందలించినట్లును కనిపించుచున్నది. నేను నిజముగ మందు వైద్యమే ప్రధానముగ పెట్టుకొని యున్న యెడల, వేపచక్క కషాయము నుపయోగించిన విషయము పత్రికకెందుకుపంపియుందును. వ్యాసమును విమర్శించమని ఎందుకు కోరియుందును? ధనార్జనయే ప్రధానముగ పెట్టుకొనిగాని, పేరుకొరకుగాని, అడ్డమైన మందుల నుపయోగించువారు వ్యర్థులని నా యభిప్రాయము.

డాక్టర్ బ్యాబిట్ గారుతమ "Human culture and cure" అను గ్రంథములో సునిశిత శక్తులను గురించి వ్రాయుచు హోమియోపతి సునిశిత శక్తులలో నొకటి యని రుజువు చేసినారు హోమియోపతిని సునిశితవైద్యం కాదనిఖండించువారెవరు? కూనెమతావలంబకులు హోమియోపతిని వైద్యమును మందు వైద్యమందురా? లేక సునిశితవైద్యమందురా? బ్యాబిట్ గారు "of all sciences medicine is the most uncertain It is not a Science అని వ్రాయుచూ, 508 పేజీలో మలేరియా చికిత్సకు" when the fever has risen to its height or nearly so, is time to drink water as hot as can be borne or what is still better, hot water with capsicum in it An electric physician by adopting a part of this plan in the use of pepper cured 80 cases of ague and fever" అని వ్రాసినారు. ఈ విధముగ మలేరియాకుమిరియాలు, కాప్సికం (Tinc from the chillies) ఉపయోగించమని వ్రాసినారు. సమస్త వ్యాధులలోను సునిశిత శక్తులే అత్యంత శక్తిమంతములైనవని రుజువు చేసిన మహనీయులుమలేరియాలో capsicum, pepper ఉపయోగించమని వ్రాయుటలో వారి యభిప్రాయ మేమైయుండును. ఇవి మందులు కావనియా? నిరపాయకరమైనవనియా? వీరి యభిప్రాయము. వీరు సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంత

మునునమ్మి ఈ విధముగ వ్రాసియుందురా? మలేరియా మిక్కిలి కఠినమైనదని వారి యనుభవములో గ్రహించి వీరి సహాయ మవసరమని వ్రాసియుందురా?

జలచికిత్సయందనేక నూతన పరిశోధనలుచేసి సంపూర్ణ శాస్త్రముగ వ్రాయగలిగిన మహనీయులలో(Kellogg) డాక్టరు కెల్లాగ్ ప్రథముడు. టైఫాయిడ్, న్యుమోనియా, మొదలగు విష జ్వరములలో జలచికిత్స అత్యంత గుణవంత మైనదని వ్రాయుచూ మలేరియా చికిత్సలో "If, how-ever, after one or two thorough-going attempts toint errupts the paroxysm by hydriatic means, success is not attained, antiperiodic doses of quinia (5 to 15 grains) may be administered" అని వ్రాసినారు ఈ విషయమునుచక్కగా విమర్శించినచో నేర్పుగ చేయబడిన జలకిత్సకూడకొన్నిసమయములలో అక్కరకు రాదని తెలియుచున్నది. వీరిఆరోగ్య సదనములో వందలకొలది మలేరియారోగులకు చికిత్సచేసి యుందురు మనకంటె అనేకరె ట్లనుభవజ్ఞులై యుందురు. వీరు సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతమును నమ్మి యిట్లు వ్రాసినారో లేక మలేరియాలో కొన్ని సమయములలో ప్రకృతి చికిత్సలంత ఫలవంతమైనవి కావని గ్రహించి వ్రాసినారో తెలియరాకున్నది.

నా వ్యాసమును విమర్శించిన సోదరులు పై విషయములను గూడ విమర్శింపగోరెదను. డాక్టర్ కెల్లాగ్, డాక్టర్ బ్యాబిట్ వీరిరువురు శాస్త్రజ్ఞానములో గాని అనుభవజ్ఞానములో గాని సాటిలేనివారని నా యభిప్రాయము మాకు కూనిసిద్ధాంతమే ప్రధానమనియు కెల్లాగ్, బ్యాబిట్ వీరి సిద్ధాంతములతో మాకు పనిలేదని వ్రాయువారు నా వ్యాసమును కూడ విమర్శించుటకు తగరు.

నేను మలేరియాకు వేపచక్క కషాయము చింతామణియని వ్రాయలేదు. నా యనుభవ ములో మొండికి బడిన కేసు లనేకము వచ్చి యున్నందున, గత్యంతరము లేక ఉపయో గించితి అట్టి పరిస్థితులు సంభవించినపుడు ఉప యోగించ వచ్చునన్నాను అంతేగాని ప్రతి మలేరియా కేసులోను ఉపయోగించ తగదు అక్కరలేదు కూడాను. అదియునుగాక, ఎంత తేలికయైన మలేరియా కేసైనను, ప్రకృతి వైద్య సహాయముచే శరీరమును కొంతవరకైన శుద్ధి చేయని యెడల అది వ్యర్థమగును.

మలేరియాకూడ తరుణమనియు, దీర్ఘమనియు రెండు తరగతులు. మలేరియా ప్రారంభించిన వెంటనే గాని, ఒకటి రెండు వారములు గడ చిన గాని తరుణజ్వరమని పిలువబడును కాని ఆ జ్వరమునకే 4,6,8, మాసముల వరకు చికిత్స జరిగినను నివారణగాక, ప్రకృతి వైద్య మునకు వచ్చుచో దానిని దీర్ఘ జ్వరమం దురు తరుణ జ్వరములో చికిత్సారంభము నుండి సంపూర్ణఉపవాసము చేయించవచ్చును కాని 8,10 మాసములు ఇతర వైద్యములు గడచిన తరువాత మన చికిత్సారంభములో నుండి సంపూర్ణ ఉపవాసము చేయించ తగదు. ఇది శాస్త్ర సమ్మతము. (Refer Lindlahr's I, II, Volumes on Fasting for acute and chronic discases) దీర్ఘ జ్వరాలలో షుమారు 5,6 వారములు ఫలాహారమిచ్చి, తరువాత, చేయ గలిగినన్ని దినములు సంపూర్ణ ఉపవాసము చేయించవలెను. అంతేగాని, తరుణజ్వరాలలో వలె దీర్ఘ జ్వరాలలో ప్రథమము నుండి సం

పూర్ణ ఉపవాసము చేయలేరు. అథవా కష్టపడి చేసిననూ ఎక్కువ ప్రయోజనకారి కాదు నేను చికిత్సచేసిన మలేరియా కేసులు దీర్ఘమైనవైనందున జ్వరము రాని రోజున ఫలాహారమిచ్చినట్లు వ్రాసినాను ఈ విషయము శ్రీయుత రంగదాసుగారు ఆక్షేపించియున్నారు. దీర్ఘ జ్వరాలు శ్రీయుత రంగదాసు గారు వారి యనుభవములో ఎన్ని కేసులు చికిత్స చేసి యున్నారో, సంపూర్ణారోగ్యము కలుగుట కెంతకాలము పట్టినదో, ఏ యే చికిత్సలు, ఎంతకాలము ఎట్లు ఆచరించినారో వివరముగా (Detail) నాపత్రికలో వ్రాయ గోరుచున్నాను శ్రీయుత పువ్వాడ పేరాజు గారిని, శ్రీయుత పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారిని గూడ వారి యనుభవములోకి వచ్చు దీర్ఘజ్వరములసంఖ్య చికిత్సావివరములను వ్రాయ గోరుచున్నాను. ఏవైన మొండి మలేరియా కేసులు వచ్చినపుడు విమర్శనచేసిన సోదరులను అహ్వానించెదను వారు దయచేసి, చికిత్స చేయుటకు సిద్ధపడియుండవలెనని కోరుచున్నాను.

ప్రకృతివైద్యులంపరు ఇతర వైద్యములలోని నిరపాయకరమైన ప్రక్రియలను దెలిసికొని యుండు టత్యావసరము. ఇది నాయనుభవము లోని విషయము. శాస్త్రజ్ఞానమునకును, అనుభవ జ్ఞానమునకును ఎంతో వ్యత్యాసమున్నది గ్రంథాలుచదివి తర్జుమాచేసి, ఏవో వ్యాసములు వ్రాయుటకున్న శాస్త్రజ్ఞానమును అనుభవములోనికి తెచ్చుకొనుటకును చాల వ్యత్యాసమున్నది ఒకనికి దీర్ఘమైన గనేరియా వ్యాధి. ఇతని కప్పుడప్పుడు మూత్రము బంధించుట జననేంద్రియములు వాచుట తటస్థించుచుండును. ఒకరోజున ఆతని మర్మావయవములు విపరీతముగ వాచి మూత్రము బంధించినది ఖడ్డి (Sound) చేయుటకు వీలు పడ లేదు. నాయొద్దకువచ్చి ఏదైన సమయోచిత చికిత్స చేయుమని కోరినారు. మొదట వేడినీటి కాపడమిచ్చినాను. ఫలితములేదు. ఉష్ణోదక అర్థాంగస్నానము చేయించినాను. ఫలితము లేదు ఆవిరిపట్టినాను. ఫలితము శూన్యము అప్పటికి మూడునాలుగు గంటలు గడచినది రోగి విపరీతమైన బాధ పడుచున్నాడు. వర్ణవైద్యములోని చికిత్సలు ప్రయత్నించుటకైనను వ్యవధి లేదు. అందువలనఆపరేషన్ చేయించుకొనుటకు ఒంగోలు అమెరికన్ హాస్పటల్ కు ప్రయాణమైనారు. నాకేమియు తోచ లేదు. ఒక హోమోపతి వైద్య సోదరుని సలహాపై Thuja 1000 రెండు మాత్రలిచ్చినాడు. అందరము ప్రయాణమై రైలువద్దకువెళ్ళినాము హోమోపతిమాత్రలు తీసికొని అరగంట అయినది ఏమిచిత్రమో రైల్వేస్టేషనువద్ద చల్లగా మూత్రము వెడలిపోయినది ఆపరేషన్ విరమించుకొని ఇంటికి వచ్చినాము. ఇట్టి సందిగ్ధావస్థలో హోమోపతి మందుతోగాని, ఆపరేషన్తోగాని నిమిత్తము లేకుండ మన ప్రకృతివైద్యులు చేయదగిన ప్రక్రియ లేమి? సోదరులెల్లరు వారి వారి యనుభవములోని ప్రక్రియలను పత్రికలో ప్రకటింప ప్రార్థన.

ఒకామెకు నంజురోగము. ప్రకృతి వైద్యము చేసినాను పూర్తిగ నివారణమైది. నయమైనదిగదా యని నా సలహాతో నిమిత్తం లేకుండా అడ్డమైనగడ్డిన్నీ తిన్నది. ఒక వారము తినేసరికి జలోదరము సంప్రాప్తించి

నది మలమూత్రములు బంధించినవి ఎనిమా చేసినాను నీరెక్కలేదు. ఎక్కినకొద్దియైన నిలువలేదు మలమురాదు కాపులుచేసినాను. ఉష్ణోదక కటిస్నానము చేయించినాను ఆవిరి పట్టినాను. కాని మలమూత్ర విసర్జన జరుగ లేదు. మూడు నాలుగు రోజులు విపరీతముగ బాధపడినది రోగి ఆమె బంధువులు మిక్కిలి ఆందోళన పడుచున్నారు. అప్పుడేమి చేయ వలెను? ప్రకృతి వైద్యమని మడిగట్టుకొని కూర్చుండుటమంచిదా? ఏవైన ఇతర ప్రక్రియల ద్వారానైన ఆ బాధ లుపశమింపజేయు టవ సరమా? K L Sarma గారు తమ Practical Nature - cure లో ఇలాంటి పరిస్థితులందు సునాముఖి, పెద్దద్రాక్ష కలిపి కషాయము తయారుచేయించినట్లు చదివినాను. ఆ విష యము జ్ఞాపకమునకువచ్చి అట్టి కషాయము తయారుచేయించి యిప్పించినాను. తెల్లవారు సరికి నల్లని విరేచనములు మూడు నాలుగై నవి. దానివెంట మూత్రముగూడ జారి యైనది అంతట బాధ లుపశాంతి పడినవి ప్రమాదము తప్పినట్లు రోగి, రోగిబంధువులు సంతోషించినారు. తరువాత యథావిధిగ ప్రకృతి వైద్యము చేయించి బాగుచేసినాను. ఏవిధమైన యిలాంటి ప్రక్రియలతో పని లేదనియు, వేపపుల్లతో సహితము దంత ధావనము పనికిరాదనియు వాదించు ప్రకృతి వైద్యసోదరులు ఈ పరిస్థితులలో నేమిచేయ వలెనో ప్రకటింపకోరెద

చెవిపోటుకు సాధారణముగా చెవియొద్ద వేడి నీటి కాపడముచేసి రక్తప్రసారము చక్కగా జరుగుటకు తడిబట్టతో శరీరమంతయు మర్దన చేయింతును. ఈ చికిత్సవలన అనేక కేసులు సులభముగా నయమైనవి. ఒక మొండికేసు సంప్రాప్తించినది. పై విధమున చికిత్సచేసి నాను. తగ్గలేదు. బాధజాస్తియైనది. ఆవిరిపట్టి నాను. శాంతించలేదు ఒకరోజంతయుబాధపడి నాడు ఆసమయములో వానికర్మమని వదలు టయా? తాత్కాలికముగనైన శాంతించు టకు ఏవైన ఇతర ప్రక్రియల ననుసరింప వచ్చునా? అంతట వెల్లుల్లి మంచినూనెలో కాచి, ఆ వేడినూనె చెవిలో వేయించినాను అరగంటలో బాధోపశాంతియైనది

మండ్రకప్పగాని తేలుగాని కుట్టినపుడు తత్క్షణమె బాధోపశాంతి యగుటకు మన ప్రకృతి చికిత్సా విధానము లేవియో సోదరులను వ్రాయగోరుచున్నాను ఒకామెకు గర్భ ములో బిడ్డ మరణించినపుడు మనమేమి చేయుదుము అల్లోపతివైద్యులకు వప్పగించి క్లోరోఫారం ఇప్పించి ఆపరేషన్ చేయించుట కంటె మనము చేయగల దేమైన గలదా? పైన వ్రాయబడిన సందిగ్ధావస్థలలో రోగి యితర వైద్యులయొద్దకు పోకుండ మనము సమర్థించుకొనుటకు తగిన ప్రకృతి చికిత్సా విధానము లేవి? ఆసమయములలో (immediate effect) తత్క్షణమే జవాబు చెప్పగల విధాన ములు మనకవసరము. లేకున్న మన ప్రకృతి వైద్యమును ఆక్షేపింతురు. రోగితొందరలకు మనమేమిచేయగలమని సమాధానము చెప్పుట అసమర్థతను సూచించును. మూత్రము బంధింపబడి బాధపడువాడు మూత్రవిసర్జన కొరకు తొందర పడుచున్నాడనుట సహజము ఆసమయములో ఏదోవిధముగ మూత్రము జారీచేయించు టవసరము. వానిని పూటలు రోజులు ఆగమన్న ఆగజాలడు. ప్రకృతి చికిత్సలు తక్కిన చికిత్సావిధానము లన్నిటిలో అత్యంతశక్తి మంతములైనవే గాని ఒక్కొ

క్కప్పుడు మనమెంత నేర్పుగ చికిత్సచేసినను immediate effect రాదు అందువల్లనే డాక్టర్ కెల్లాగ్ గారు if hydrotherapy alone proves insufficient one or two doses of quinine May be advinistered with the happiest results If hydrotherapy proves insufficient అనివార్యయుటలో వారసమర్థులనియా? జ్వరము అపాయస్థితికి పోకుండ కాపాడుకొనుట కట్టి విధానముల నుపయోగించుట సమంజసము ఒకడు ప్రయాణమై వెళ్లుచుండగా కాలిలో ముల్లు విరిగి నడక సాగ లేదనుకొనుడు ముల్లు తీసికొనుట కతనియొద్ద సూది లేదు అప్పుడత డేమిచేయవలెను మరియొక ముల్లు సహాయముతో కాలిముల్లు తీసికొనును ముల్లుఅస్వాభావిక మైన దని దాని సహాయము కోరకున్న అతనిగతి ఏమగును? పూర్వము ఘోరమైన కరువు సంప్రాప్త మైనదట. విశ్వామిత్ర మహర్షి ఆహారము లేక మలమల మాడిపోవుచూ ఒక మాదిగింటికిపోయి కుక్కమాంసము దొంగిలించి నాడట. మాదిగవాడు చూచి "నీవు బ్రాహ్మణుడవే, బ్రహ్మర్షివే, దొంగతనమా! అందులో కుక్క మాంసమా! నీ బ్రహ్మజ్ఞాన మడుగంటి పోదా?" యని ఎన్నో నీతులు ప్రారంభించి నాడట. అప్పుడు విశ్వామిత్రుడు" ఓయి కుంకా, నోరుమూయ్, నేను బ్రతికియుంటే గదా బ్రహ్మజ్ఞానము, నా ప్రాణము పోయిన తరువాత నే నే జ్ఞానము సంపాదించ గలను? అని సమాధానము చెప్పి వెళ్ళిపోయినాడట

ఆలాగే పైన వ్రాసిన చరిత్రలవంటి సందిగ్ధావస్థలలో గూడ మడిగట్టుకొని, మేము సంపూర్ణమైన కూనెమతావలంబకులము, ఏ విధమైన మందులను తాకమని వాదించుటలో అర్థము లేదు మన వల్లగాక మనము విడిచి పెట్టినచో, వారు ఏ పాషాణ వైద్యమునకో పోయినాశనమవుతారు ఆ సమయములలో మనమే నిరపాయకరమైన ప్రక్రియల నుపయోగించి తాత్కాలికమైన బాధోపశాంతి చేసి, తరువాత ప్రకృతి చిత్సలనాచరించుట సమంజసము అట్లని నేను మందువైద్యమును ప్రచారము చేయుచున్నానని మాత్రము సోదరవైద్యులు దురభిప్రాయపడకుందురు గాక. 99% కేసులలో ఇతర వైద్యసహాయమక్కర లేదు. ప్రకృతి వైద్యమే అత్యంత గుణవంతమైనదియు, ఫలప్రదాయినియు అయియున్నది కాని పైన వ్రాయబడిన ప్రమాదావస్థలలో మాత్రము నిరపాయకరమైన ఇతర ప్రక్రియ లవసరమని నా సంపూర్ణస్వానుభవము వలన వ్రాయుచున్నాను డాక్టర్ సీప్ గారు నిరపాయకరమైన ఓషధులను ఉపయోగించినారు డాక్టర్ బ్యాబిట్, డాక్టర్ లిండ్లహార్ గార్లు హోమోపతిని ఆమోదించినారు. కెల్లాగ్ కొన్ని అపాయస్థితులలో మందు లుపయోగించినారు. K L Sarma గారు, J Singh గార్లు ఓషధుల నుపయోగించుచున్నారు వీరందరు వీని నామోదించుటలో కారణములను గూడ మనము గ్రహించవలసియున్నది

పైనవ్రాయబడిన చరిత్రలలో సమయోచిత ప్రకృతి చికిత్సావిధానములు నాకు దెలియక ఇట్లు చేసియుండవచ్చును. నేను పై సందిగ్ధావస్థలను సమర్థించుకొనుటలో నేను అసమర్థుడను కావచ్చును సోదరుల యొద్దనుండి తెలియని విషయములను గ్రహించుట మంచిదే గనుక, నన్నాక్షేపించక పై విషయములకు సావధానముగ జవాబులు పత్రికయందు ప్రకటింపగోరుచున్నాను.

యోగ వ్యాయామ చంద్రిక

యడవల్లి లక్ష్మీనారాయణ, గుంటూరు

ఈ క్రింది శ్లోకము చూడుడు.

శ్లో॥ బ్రహ్మహత్యా సురాపానం
స్తేయం గుర్వంగనాగమః
మహాంతి పాతకా న్యాహు
స్సంసర్గశ్చాపి తై స్సహ

(మనుస్మృతి 11 అధ్యాయం 54 శ్లోకం)

బ్రహ్మహత్య, సురాపానము, దొంగతనము, గురు భార్యతో సంభోగించుట, వీరితో కలిసి యుండుట యీ ఐదింటిని పంచ మహాపాపము లందురు

యాజ్ఞవల్క్యుడు ఇట్లు తెల్పినాడు

సురాపోఽన్యతమం పీత్వా మరణాత్ శద్ధి మృచ్ఛతి

సురాపానము చేయువాడు మరణముచేతనే గాని ప్రాయశ్చిత్తము నొందజాలడు.

పంచమ వేదమని ప్రసిద్ధి కెక్కిన మహాభారతమునం దీ క్రింది విధముగా గలదు

సీ. "కల్లుద్రావిన పాతకంబది యగ్నివ
ర్ణముగాక గాచి పానంబుసేయ
గనుమాని యుబికంగ ననలంబు చోరమహా
ప్రస్థాన మాచరింపంగబాయు"

(శాంతిపర్వము 1వ అధ్యాయము 307 ప)

క. వినుసురతో గూడగ డె
చ్చిన యట్టిది యెద్దియును భుజింపరు భోజ్యజ్ఞ
త్వ నిరూపణ నిపుణతగల
మనుజోత్తము లఖిలలోక మాన్యచరిత్రా.

(శాంతి ౧అ 323 ప)

ఒక్క హిందూ మతమేగాక ప్రతిమతము మద్యపానమును నిషేధించుచున్నది ఈమద్యపానమువల్ల పెక్కు అనర్థములు వాటిల్లుచున్నవి ఈ పానము చేయువారి శరీరములోని సర్వాంగములు, రక్తనాళములు, శిరస్సు, మెదడు, మొదలగునవన్నియు క్షీణించును. మద్యమందు ఆల్కహాల్ అను విషపదార్థముండును

హార్లీస్, స్టర్జి మున్నగు పాశ్చాత్య వైద్యశిఖామణులు మద్యపానమును నిషేధించుచుండిరి

"లేండర్" అను సుప్రసిద్ధ పాశ్చాత్య వైద్యుడిట్లు వ్రాసినాడు. త్రాగుడు ముఖ్యముగా కార్జమును పాడు చేయును. మనుజుని త్వరగా చంపుటకే మద్యపానమే కారణము.

'స్టర్జి' ఇట్లు వ్రాయుచున్నాడు ఇంతవరకు ఆల్కహాల్ గుండెకాయను బలపర్చునని పలువురు తలచుచున్నారు దీనిని పరీక్షించి చూడగా నిది హృదయమును దుర్బల స్థితిలోనుంచునని తేలుచున్నది

పిచ్చివారి వైద్యశాలాధికారియగు క్లోస్టన్ 1913వ సం॥ నందిట్లు వ్రాసెను 'ఆల్కహాల్' వలన దినదినము ఉన్మాదు లధికులగుచున్నారు ఈ సంవత్సర మున్మత్తులలో పురుషులలో 100కి 43 మంది, స్త్రీలలో నూటికి 48 మంది, త్రాగుడువల్ల ఉన్మత్తత పొందినవారు"

కొందరు 'అల్కహాలును' పాలవలె నాహారముగ నుపయోగించుకొనవచ్చునని సమర్థింపవత్తురు. ఇది కేవలము మూర్ఖము పాలకు 'అల్కహాలుకు' చాలా భేదము గలదు

1. పాలలో క్రొవ్వు గలదు అల్కహాలులో ఇట్టి దేదియులేదు

2 పాలలో తీపిగలదు. అదిబలమునిచ్చును. మద్యములో ఈ గుణమెంతమాత్రము లేదు

3 పాలలో అన్ని విటమిన్లు, లవణములు, నీరు తగు పాళ్లలో గలవు సారాయయం దిట్లు లేవు.

4 పాలలో విషములేదు సారాయిలో చాల భాగము విషపదార్థమే.

దీనిని గురించి "స్కాట్" అను సుప్రసిద్ధ వైద్యుడు 1904 సం॥లో నిట్లు వ్రాసెను "త్రాగుబోతులకు విషసంబంధమైన జాడ్యములు కల్గుచున్నవి త్రాగని వారిలో ఈవిష సంబంధమైన జాడ్యము లెంతమాత్రము కన్పించుట లేదు"

మద్యపానమువల్ల ఎంతమాత్రము లాభము లేదని మనకు ఋజువగుచున్నది షిల్లర్ అను కవీశ్వరుడు "సారాయి నూతన నిర్మాణమును చేయలేదని" తెల్పినాడు

హెల్మ్‌హోల్ట్సు అను నతడిట్లు వ్రాసినాడు "సారాయిని సూక్ష్మముగా గ్రహించినను యోచన భావనా శక్తులు రెండును నశించును.

మనదేశమునందు ప్రప్రథమమునం దెక్కువ వ్యాప్తిలోనికి రాలేదు. ఆంగ్లేయుల పరిపాలనారంభము తర్వాతనే ఈ పానము మిక్కిలి విజృంభించెను

సి. యఫ్. ఆండ్రుస్ గారిట్లు వ్రాయుచున్నారు.

"నేనుప్రథమమున ఈదేశమునకు వచ్చినపుడు(1901) లో

వీధులలో త్రాగిన హిందువు నొక్కని నైనను చూడలేదు అయ్యో! ఇట్లే నేడు చెప్పలేనగదా!''

పూర్వమందనేక దేశపు రాయబారులీ దేశమునకు వచ్చి ఈదేశస్థితిని గురించి పుస్తకములను వ్రాసిరి అందొక్క పుస్తకము నందైనను "హిందువులు సురాపానము చేయువారు" అని వ్రాయబడి యుండలేదు కాన నిది మధ్యలో గల్గిన దురభ్యాసమేగాని అనాది నుండి యున్నదిగాదు

1921 సంవత్సరము జూన్ నెలలో 80,000 అమెరికా వైద్యులు సభజేసి ఇట్లు తీర్మానించుకొనిరి

"ఆల్కహోల్ కలసిన మందులను కొందరు వైద్యులు రోగనివారణ కిచ్చుటచే మావృత్తికి దుష్కీర్తి వచ్చినది కాన మేమీమార్గము చెడ్డదనియు అనవసరమైనదని యు తీర్మానించుచున్నాము"

"రిగ్సు" అను వైద్యుడు తన యనుభవముచే నిట్లను చున్నాడు "'ఆల్కహోల్' వ్యభిచారమును వృద్ధి చేయును వ్యభిచారము ప్రమేహములకు ముఖ్య కారణము అది యోచనను, శాంతిని, ఆత్మనిగ్రహమును, రోగభీతిని కలుగజేసి సర్వవిధములైన జాడ్యముల కాటపట్టగుచున్నది"

సుప్రసిద్ధుడగు లయిడ్ జార్జి ఇట్లు వ్రాయుచున్నాడు

Every Government that has touched alcohol has burnt its fingures in it's lurid flame — Mr Loyed George

"ఆల్కహోలును ముట్టినట్టి ప్రతిప్రభుత్వము - అమృష్ట జ్వాలయందు తన వ్రేళ్ళను గాల్చుకొనినది"

మద్యపానాసక్తు డెట్టివాడో కాళిదాసుని శ్లోకమునుబట్టి తెలిసికొనవచ్చును

శ్లో॥ "భిక్షో మాంస నిషేవణం కిముచితం?" "కింతేన మద్యం వినా?"
"మద్యం చాపి తవ ప్రియం?" "ప్రియమహో వారాంగనాభి స్సహ?"
"వారస్త్రీరత యే కుత స్తవధనం" "ద్యూతేన చౌర్యేణవా!"
"చౌర్యద్యూత పరిగ్రహోఽస్తి భవతః" "భ్రష్టస్య కా వా గతిః"

కాళిదాసొకనాడు భిక్షుకుని వేషముతో భోజునికడకేగెను వారిరువురకిట్లు సంభాషణ జరిగెను.

భోజుడు—ఓయీ! మాంసమును తినుట నీ కుచితమా!

భిక్షువు—దానివెంబడి కల్లుంటేగదా మజా!

భోజుడు—నీకు కల్లుత్రాగలవాటుగూడ ఉన్నదా ఏమి?

భిక్షువు—ఆ రెంటితో సానులుంటే ఎంత ఆనందమో!

భోజుడు - సానులకు ధనమెచ్చట తెత్తువు?

భిక్షువు—జూదమాడియైన, లేక దొంగతనము చేసి యైన తేలేనా?

దీనివల్ల మద్యపానము చేయువాడు మాంసభక్షణము వ్యభిచారము, దొంగతనము, జూదము మున్నగు వాటిని చేయునని తెలియుచున్నది.

మద్యపానము మనుజుల నెంత హీనస్థితికి తెచ్చుచున్నదో ఒక్కసారి గమనించుడు

"గేడర్" అను నతడు మద్యపాన విషయమై తాను చూచిన విషయములను ఒక పుస్తకమునందు వ్రాసెను. అందిట్లుండెను "ఒక రోజున ఇరువురు పురుషులు, ఒక స్త్రీ ఎక్కువగా మద్యమును త్రాగి దేహముపై నన్న వస్త్రములను విడచి రోడ్లపై నడువసాగిరి ఇతరులెంతయో ప్రయత్నించి వారికి బట్టలకట్ట జూచిరిగాని వారు కట్టనివ్వలేదు."

మరి దీనినేల అణచరాదని మీరు ప్రశ్నింప వచ్చును. గవర్నమెంటువారి ప్రోత్సాహముండుటచేతనే ఇది ఇంత అభివృద్ధిలో ఉన్నది జాన్సన్ అను అమెరికా దేశస్థుడొక ఉపన్యాసములో మద్యపానమును గూర్చి ఇట్లు చెప్పినాడు " ఇన్ని అరిష్టము లెట్లుసంభవించును? సారాయి నమ్మువారు ధనమును గణించుటకు సర్కారువారికి కొంత క్రూరపుపన్ను వచ్చుటకు ఈ మద్యపానము సహాయపడుచున్నది"

హావెల్ దొరగారిట్లు వ్రాయుచున్నారు "సర్కారునకు వచ్చు ఆదాయపు శాఖలో సారాయిపన్ను ముఖ్యమైనది ఈ పన్ను నిలచిపోయినచో రాజ్యాంగ పాలనము చేయుట దుస్సాధ్యము"

ఆల్కహోల్ వలన ప్రజలకు కలుగు ఉపయోగమేమో నాకెంతమాత్రము తెలియకున్నది దీనిని మందులలో ఉపయోగించవలెనని కొందరు మూర్ఖపు వైద్యులనుచున్నారు కాని అమెరికాలో 80,000 డాక్టర్ల అభిప్రాయం ఆల్కహోల్ ఆరోగ్యహానికరమైనది దీని నెంతమాత్రము ఔషధములలో ఉపయోగించరాదు. పాశ్చాత్య డాక్టర్ల ఈ నిశ్చితాభిప్రాయముచే సారాయి దేనికిని ఉపయోగపడదని తేలుచున్నది ఇది కండరములపై పనిచేసి మనస్సుకు వాటిపైగల శక్తిని తీసివేయును కనుక కండరములు దుర్బలము లగును ఈవిషయములనుబట్టి ఇప్పటికైనను ఎల్లరు ముఖ్యముగా వ్యాయామకులు ఈ మద్యపానమును విసర్జించి తమ దేహముల నారోగ్యవంతముగా నుంచుకొనగల్గుదురని ఆశించుచున్నాను.

బాలవిద్యాశాఖ

ప్రకృతి పత్రికలో ఇక నుండి బాలురకు విద్య చెప్పెడి విధానమునుగురించి కూడా కొన్ని వ్యాసములు వ్రాసెదము వీరియందు అభ్యుదయము పొందవలసిన విద్యార్థులకు పాఠములు బోధించుటలో ఉండేచిక్కులను చర్చించెదము. (సంపాదకుడు)

సుందరరామవాచకములలో మూడవ తరగతిలో తొమ్మిదవ పాఠమును మచ్చునకై తీసికొందము ఈ మచ్చుపాఠము ఏ వాచకములలోనుండియైనను తీసుకొనవచ్చును సుందరరామవాచకమును తీసుకొన్నప్పుడు ఆ గ్రంథకర్తను న్యూనపరచుట మా ఉద్దేశ్యము కాదు ఈతూరి మరియొక వాచకమును తీసుకొని విమర్శించెదము నేను చెప్పినదే ఆఖరుమాట కాదు నేను చెప్పేదితప్పు లేకుండా ఉంటుందని కూడా అహంభావమునుపొందుటలేదు పిల్లల వాచకముల వ్రాయువారిలో చాలమందికి ప్రత్యక్షసంబంధముండదు ప్రాథమిక పాఠశాల ఉపాధ్యాయులకు, వాచకములను విమర్శించే హక్కులేదు చాలమందికి పాఠములోని తెడ్డువలె పాఠములయొక్క విమర్శన చేసే తెలివిలేదు ప్రక్కగా నుండి చూచే నాబోటివానికి ఆలోట్లు తెలిసికొని చెప్పుటకు, అవకాశమున్నది బాధ్యతఉన్నది ఇలాంటి విమర్శనలు ఇతర దేశాలలో విద్యావిషయిక పత్రికలలో కనుపడుతవి ప్రారంభవిద్య అనే పత్రికలో నిట్టి ప్రయత్నము చేయుచున్నారు కాని ఈ ప్రయత్నము ఉపాధ్యాయులు చేయుటకన్న విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు విద్యాబోధన విషయములు తెలిసికొని వ్రాసినప్పుడెల్లా ఉంటుందో ఈ వ్యాసములలో రుచిచూడవచ్చును

ఆ పాఠమునందు ఇట్లున్నది.

మన దేశమునందు గ్రామములు ఎక్కువగా కలవు.

గ్రామములో పెద్దరోడ్లుగాని పెద్దకోట్లుగాని పెద్ద ఉద్యోగస్థులుగాని ఉండరు ఎక్కువగా వ్యవసాయదారు లుందురు.

ఇందులో మొదటి వాక్యము మూడు వాక్యములుగా చెప్పవలెను అప్పుడుకాని, విద్యార్థికి బాగుగా అర్థము కాదు కొద్ది జను లుండునది గ్రామము జనులు ఎక్కువగా నుండునది పట్టణము. మన దేశమున పట్టణములు తక్కువగాను, గ్రామములు ఎక్కువగాను ఉన్నవి రెండవ వాక్యము తిరిగి రెండుగా విడగొట్టవలెను గ్రామములో పెద్దరోడ్లుగాని, పెద్దకోట్లుగాని ఉండవు. పెద్ద ఉద్యోగస్థులు కూడ ఉండరు ఇందురోడ్లు, కోట్లు అనునవి వస్తువాచకములు ఉద్యోగస్థులు మనుష్య వాచకము ఈ పదములను మూటిని క్రియయొక్క ఒకరూపముతో చెప్పుటకు వీలు లేదు మూడవ వాక్యములో "వ్యవసాయదారు" అనుపదము విద్యార్థిని కొంచెము కష్టపెట్టును అయితే యిదే వాచకములో మూడవ పాఠములో ఈ పదమువచ్చియున్నందున విద్యార్థి యిదివఱకె చదువ నేర్చియుండవలెను. ఉద్యోగస్థులు అనుపదము కూడా ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులకు బోధించినగాని తెలియదు. రెండవ పేరగ్రాఫునందు ఈ క్రిందివాక్యము లున్నవి

సాధారణముగా గ్రామము మొత్తము మీద కొలదిమంది మాత్రమె భాగ్యవంతు లుందురు. తక్కినవారు సామాన్యులుగా నుందురు అందఱును వ్యవ

సాయమే వృత్తిగా నుండును. ఇతరవృత్తు లచే జీవించువారు మిగుల కొలదిగా నుండిన నుండవచ్చును.

ఇందలి మొదటి వాక్యములో "సాధారణ ముగా" అనేది అనవసరము భాగ్యవంతులు అనుపదము పిల్లవాడు పలికినప్పుడు "భా" క్రిందకంటే "గ్య" క్రిందవత్తు పలుకును ఈ పదము పిల్లవానిచేత పలికించుటకు ఉపాధ్యాయుడు శ్రమపడవలసి వచ్చును "ధన వంతులు" అని వాడితే చాల తేలికగా ఉండును. రెండవవాక్యములో 'సామాన్యులు' అనేపదము కూడా కొంచెము కష్టపడితేగాని రాదు. ఐనాఫరవాలేదు నాల్గవ వాక్యములో "వృత్తి"అనే పదమును ఉపాధ్యాయుడు వివరింపవలెను. "మిగుల కొలదిగానుండిన నుండవచ్చును." ఇటువంటి వాక్యభాగములు సరస రచన అనుటకు వీలులేదు. దీనినే యింకను మృదువుగా చెప్పుటకు వీలులేదా? "ఉండిన" మును తీసివేసిన అర్థభేద మేమికలుగును? కాక "ఇతర వృత్తులచే జీవించువారుకూడ కొందరు ఉందురు" అని వ్రాసిన వచ్చు ఇబ్బంది యేమి?

మూడవపేరాలో నిట్లున్నది.

మనదేశమునందు గ్రామములె ఎక్కువగా నున్నను నేడు గ్రామములవిషయము తగినంత శ్రద్ధ తీసికొనబడుట లేదు విద్యాభివృద్ధికి, వైద్యసహాయమునకు, ఆరోగ్య సంరక్షణమునకు తగిన ఏర్పాటులు వలసినన్ని యుండవు

ఇందలి మొదటివాక్యములో వాచకములు వ్రాసేవారి ఉద్దేశ్యము. "ప్రజలు ఎక్కువగా గ్రామములోనే ఉంటున్నారు. అందువలన గ్రామములలోని జనులనుగురించి ప్రభుత్వము ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసికొనవలసియున్నది అలా జరుగుటలేదు పట్టణములలోనివారు ఎక్కువ సౌకర్యములు పొందుచున్నారు"అని. ఈ వాక్యములన్ని వ్రాయకుండా ఉన్నది ఉన్నట్టే ఉంచితే విద్యార్థికి అర్థమగునా? ఎలిమెంటరీ పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు ఎంతమంది ఈ విషయమును చెప్పుదురు. ఈ వాక్యములోనే "గ్రామములవిషయమున" అనుటకు బదులుగా గ్రామములోని జనులవిషయమున అని యుండవద్దా? ఈ సంగతి పిల్లలకు చిన్నప్పుడే తెలియవద్దా? అదే వాక్యములో "తగినంత శ్రద్ధతీసికొనబడుట లేదు" ఇంగ్లీషురాని తెలుగువారు ఎవరైనా యిట్లు మాట్లాడుదురా? చిన్నప్పటినుండియు తెనుగు నుడికారము రావలయునన్న ఇట్టి వాక్యములను చదివింపవచ్చునా? రెండవ వాక్యములో "విద్యాభివృద్ధికి వైద్యసాహాయ్యమునకు ఆరోగ్యసంరక్షణమునకు" అని వ్రాసినారు. ఇందులో ఒక్కొక్క పదమే విశేషముగా వివరింపవలసియున్నది అందులో విద్యాభివృద్ధికి పాఠశాలలు తగినన్ని లేవనియు, రోగములు వచ్చినప్పుడు చికిత్సచేయుటకు తగినన్ని చికిత్సాలయములు లేవనియు, ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు అవలంబింపవలసిన విధులను బోధించువారు లేరనియు, స్నానపానములకు కావలసినంత నీరు లభించుటలేదనియు, మంచియిండ్లుకూడ లేవనియు విద్యార్థికి విడివిడిగా బోధింప నక్కరలేదా? వాచకములలోలేనిదే ఉపాధ్యాయులు ఈవిషయములు బోధింపగలరా? "విద్యాభివృద్ధికి" అనే పదము మూడవతరగతి పిల్లవాడు పలుకు

నప్పుడు ఎంతకష్టపడునో చూచినవారికే తెలియును. "ఆరోగ్యసంరక్షణమునకు" అను పదము తప్పులేకుండా పలుకుటకు పిల్లవాడు ఎంతసాధన చేయవలెనో ప్రత్యక్షముగా చూడవలసినదే, ఈ పై పేరాను ఇలా వ్రాస్తే బాగుండు ననుకుంటాను "మన దేశమునందు జనులు పట్టణములందుకన్న గ్రామములందే ఎక్కువగా నున్నారు. ప్రభుత్వము, వారిని గురించి తగినంత శ్రద్ధతీసికొనుట లేదు చదువుకొనుటకు తగినన్ని పాఠశాలలు లేవు. రోగము వచ్చినప్పుడు నివారణ చేయుటకు వైద్యాలయములు లేవు ఆరోగ్యనియమములను చెప్పువారు లేరు త్రాగుటకును, స్నానము చేయుటకును, కావలసిన మంచినీటి బావులు లేవు. చెరువులు కూడా లేవు. నివసించుటకు గాలి వెలుతురు వచ్చే విశాలమైన యిండ్లు కూడా లేవు.

4వ పేరా, అందుచే గ్రామవాసులు క్రమక్రమముగా పట్టణములకు జేరుచున్నారు ఇది చాల చింతించవలసిన విషయము గ్రామవాసులు తగ్గినకొలదియు మన దేశమున వ్యవసాయవృత్తి నశించును. ఆ వృత్తినశించినచో జనులు సోమరులై పాడైపోవుదురు ఇప్పుడున్న దారిద్ర్యమునకు తోడుగా దేశమున తిండికూడా కరువై పోవును.

ఇందులో రెండవ వాక్యము పేరగ్రాఫు చివర ఉండవలెను మూడవ వాక్యములోని "తగ్గిన కొలదియు" అనుపదమును వ్యాకరణము వప్పుకున్నా చెవి ఒప్పుకోదు. ఇందులో ఉండే, విషయము సరిగా లేదు సోమరిపోతులు తప్ప వ్యవసాయము చేసికొనువారు ఎవ్వరు పట్టణములకు పోరు అయితే గ్రామములలో నున్న వారికి పై వసతులు కూడా ఉంటే వారి సౌఖ్యానికి తోడుగా నుండును ఇది ధర్మము కూడాను దారిద్ర్యము పలుకుట కష్టము అన్లే మనము బోధింపవలెను 5, 6 పేరగ్రాఫులలో మేము సూచింప వలసిన మార్పులు లేవు అయితే ఆరవపేరగ్రాఫు రెండవ వాక్యములో గట్టి ప్రయత్నములనే" అని పడినది గట్టి అనుటకు బదులు "ఇట్టి' అని యుండవలెను

అయిదు ఆరు పేర గ్రాఫులు.

పూర్వకాలమున మన గ్రామములు మిక్కిలి మంచి స్థితిలో నుండెడివి. అప్పుడు గ్రామములలో వలసిన వస్తువులన్నియు పండుచుండెడివి. ఆహారము కొఱకు ధాన్యముండెడిది దీపము కొఱకు ఆముదముండెడిది దుస్తుల కొఱకు ప్రత్తి యుండెడిది వ్యవసాయమునకుతోడుగా వడకట నేయుట మొదలగు వృత్తులు కూడా నుండెడివి గ్రామములు స్వయం పోషకములై నిత్య కళ్యాణముగా పచ్చతోరణముగా నుండెడివి

మఱల మన గ్రామములను పూర్వస్థితికి తీసికొని రావలయునని చాలమంది పెద్దలు ప్రయత్నములు చేయుచున్నారు ఇట్టి ప్రయత్నములనే గ్రామ పునర్నిర్మాణ మందురు ఈ ప్రయత్నములు చక్కగ నెఱవేఱి మన గ్రామములు పూర్వస్థితికి త్వరలోవచ్చుగాక. (1) స్వయం పోషకము (2) గ్రామ పునర్నిర్మాణము ఈ పదములను ఉపాధ్యాయుడు పిల్లలకు వివరింపవలయును.

ప్రాక్పశ్చిమ జలచికిత్స

పైడిమఱ్ఱి వేంకటసుబ్బారావు, యం బి, హెచ్.

ఏవిధముగా వస్తికర్మ, విరేచనము, వమనము శోధనము లేక పరిశుభ్రత గలిగించు ప్రక్రియలో యటులే ప్రత్యేకపద్ధతిచేత మొగడులోఁ జేఱిన మఱికి పదార్థమును బహిష్కరించుటకు 1 నస్యకర్మయు నొక విధమైన శోధక విధానము ఇవియేగాక ననేక పద్ధతులు రోగ పదార్థమును శరీరము నుండి నెట్టివేయు నట్టి వాయుర్వేద శాస్త్రములో వివరింపఁబడి యున్నవి కావునఁ జలచికిత్సా ప్రకరణమున నొక గొప్ప యుపయోగమైన ప్రక్రియ శుద్ధి శోధనమై యున్నది దాని వలన కఫవాత పిత్తముల రోగపదార్థ మనేక విధములుగా చర్మము వెలుపలి భాగమునఁ జేరియున్న దానిని చర్మరంధ్రముల గుండా వెలువరించు పద్ధతిని స్వేదకర్మ లేక ఆవిరిస్నానము Steambath అందురు. అనేకులిది యువనచికిత్సకులు ప్రచారములోనికిఁ దెచ్చిరని భావించుచున్నారు. మఱికొందఱిటీవల పాశ్చాత్యులచేఁ గ్రొత్తగా గనిపెట్టఁబడిన యావిరిస్నానపు సాధనములను జూచియు, స్టీంబాత్ (Steam Bath) అను ఆంగ్లనామమునువిని పాశ్చాత్యులు గనిపెట్టిరని తలంచుచున్నారు కాని నిజముగాఁ జూచినయెడల వస్తికర్మ మొదలగు వాని వలెనే స్వేదకర్మ విషయమెంత విస్తారముగా శాస్త్రీయముగా నాయుర్వేదమునందుఁ గానవచ్చుచున్నదో యటులెందును గాంచరాదు అగ్నివేశసంహిత చరకమనుపేర వ్యవహరింపఁబడుచున్నది. దానిలో స్వేదకర్మను గూర్చి విపులమైన చర్చగలదు. ఒక చరకములోనే స్వేదకర్మ వ్రాయఁబడి యుండలేదు తదితరాయుర్వేద గ్రంథము లన్నిటిలో దాదాపు వర్ణింపఁబడియున్నది నేను చరకమునుండి కొంత సంగ్రహించి ఈ క్రింద వ్రాయుచున్నాను ఏలన దానివలన పాఠకులు చికిత్స వలన లాభమును ప్రజ్ఞయును బొందుటయే గాక పూర్వఋషీశ్వరు లీవిధానము నెంత సాధారణ సాధనములద్వారా యాచరించుచుండిరో తేటపడఁగలదు.

1 నస్యమనఁగా నేతికర్మ, పొగాకు పొడుమును పీల్చుట కాదు.
చన్నీటనో గోరువెచ్చని నీటనో ముక్కు రంధ్రముల గుండా పీల్చి నోటవదలుట

10. స్వేదకర్మవిధి

చరకము సూత్రస్థానము ౧౪ వ అధ్యాయము ఆత్రేయ భగవానుఁ డగ్నివేశులను పేరిటి తన శిష్యులతో నిట్లుపలికెను "ఇప్పుడు వాత, శ్లేష్మ వ్యాధులను హరింపఁజేయునట్టి చికిత్సా పద్ధతియగు స్వేదకర్మనుగూర్చి విమర్శింపఁబడును. మొదట శాస్త్రోక్తవిధిగా నేయి మొదలగు తైలములతో స్నేహకర్మ చేయవలెను దానిచే శోధనక్రియవలనఁ గలుగునట్టి నీరసము దూరమగును. అటుపిదప తగిన పద్ధతితోఁ జెమటపట్టినయెడల నీరసము వాయువు శాంతించుటచేత మలమూత్రములు చక్కఁగా వెడలి వీర్యము శుద్ధి పొందును ఋషివర్యుఁ డిందొక యుత్తమమైన యుదాహరణము నిచ్చి యున్నాఁడు. అదెంతయోగ్యముగా నున్నదో చూడుఁడు. చమురు మఱియు కాపడము లేక ఆవిరిద్వారా యెండు కఱ్ఱకూడ ఇచ్ఛానుసారము వంగగలదు అట్టిచో సచేతనమైన శరీరము వంక

లను దిద్దుటయేల సాధ్యము కాఁజాలదు? లేక అవసరమునుబట్టి యిటునటు వంగుటకు వీలు లేక పోవునా? జబ్బు సమయములందును ఋతువుల ననుసరించి యొక్కొక్క వ్యాధిలో పలు విధములుగా సరియైన మార్గమున చెమట పట్టవలెను అట్టి యావిరి సమయోచితమై యున్నయెడల లాభము తప్పక గలుగును. ఏవ్యాధులలో దేహము చల్లగానుండి చెమట గలిగించుట తప్పని సరియైన పరిస్థితులలో వ్యాధియొక్క యాధిక్యతను బట్టి యెక్కువగాను, వ్యాధితక్కువను బట్టి తక్కువగాను చెమట పట్టవలెను.

చెమటపట్టవలసిన పద్ధతులు

వాతము' శ్లేష్మము (శుష్కత్వము, ద్రవత్వము) గలవ్యాధులలోను వేడిమి (శుష్కత్వము) ద్రవత్వము గలిసియున్నప్పుడును, పూర్తిగా శుష్కత్వము (వేడిమి) గల వ్యాధులందును, ద్రవత్వము నొక శ్లేష్మము లేక మిక్కుటమైన నెమ్మువలనగలిగిన జబ్బులలో పొడి శరీరమునకు చెమటపట్టుటకాని కాపడము పెట్టుటగాని క్రమముగా జేయవలెను. ఈసిద్ధాంతమును జల చికిత్సకులు ప్రతివేళ దృష్టిలో నుంచుకొనవలెను

1, జాగ్రత్త:— అండకోశములు రెండు, హృదయము, కన్నులు, ఇతర సున్నితమైన యవయవములకు బొత్తుగాఁ జెమటపట్టరాదు కాని యొకవేళ నట్టి ప్రదేశములందు వ్యాధియుండి చెమట ఆ ప్రదేశమునకు పట్టని యెడల నయము కాదను పక్షమున పూర్తిగా మృదువైన కాపడముగాని చెమటపట్టుటగాని చేయువలెను,

2. జాగ్రత్త.—తలలేక మెడకు చెమట పట్టఁ దొడఁగిన యెడలఁ గన్నులను నిప్పువేడిమి నుండి కాపాడవలెను అందుకుగాను తామరాకులుగాని తడిగుడ్డగాని కప్పియుంచవలెను. చల్లని ముత్యముల హారము లేక చల్లని పాత్రలు మొదలగు నవియు నల్లకలువ రోజా మొదలగు పుష్పములను చల్లని నీటిలో ముంచిగాని లేక చేతులనే చల్లని నీటిలో ముంచిగాని యావిరి పట్టువేళ రోగి హృదయ సీమను ఇతరు లెవరైనా మాటిమాటికి నద్దుచుండవలెను అటులేతఁకు నయితము శీతలోపచారము చేయుచుండవలెను

చెమటపట్టుట యెప్పుడు మానవలెను ॰

చల్లదనము పోయినప్పుడును,నొప్పులు శమించినప్పుడును, ఈప్పు భారము సడలి పోయినప్పుడను, శరీరము మృదువై యున్నప్పుడును చెమట పట్టుట నిలుపవలెను.

చెమటపట్టుట యెక్కువైన లక్షణములు దేహములో వేడిమి ఎక్కువగుట, ఒళ్లు తిరుగుట, మూర్ఛకలుగుట, శరీరము బడలికఁ జెంది నీరసమగుట, దాహము కలుగుట, మంట, నరముల నిస్త్రాణ మొదలగునవి చెమట యెక్కువ పట్టుట వలనఁ గలుగును కాఁబట్టి యట్టి సమయమున స్తంభనము చేయవలెను. అనగాఁ జల్లని నీటితుంపరలు జల్లువలె తల ముఖముమీద జల్లవలెను తల, హృదయముమీద-చల్లనినీరు, పన్నీరు నుంచవలెను. చల్లనిపాలు కలకండవేసి త్రాగింపవలెను మంచిగంధముపూయవలెను గులాబి నల్లకలువలను వాసనచూపింపవలెను చల్లని నీటితో శరీరమును రుద్దవలెను. ఈ ప్రక్రియ వలన పిత్తము శమించును.

చెమటపట్టగూడనివారు

సారాయి త్రాగినవాడు, రక్తపితరోగి, గర్భవతి, (ముక్కు, నోరు, ఱొమ్ము, యోని, మలద్వారమునుండి వేడిమి యెక్కువగా నున్నందున రక్తము వచ్చుచున్నప్పుడు) లోపల వేడిమి యున్నప్పుడు, వేడితత్వముగా నున్నప్పుడు, వేడి విరోచనములు గలుగు చున్నప్పుడు, శుష్కత (వేడిమి) యెక్కువగా నున్న వారికి, మధుమేహముగల, నీరసించిన రోగికి అగ్ని చేగాలినవాడు భ్రష్టాంగుడు (అవయవములు కాలినవాడు) విషముతిననవాడు, సారాయి యెక్కువ త్రాగుటవలన బలహీనుడైనరోగి, అలసట చెందినవాడు, వేడిమివలన స్పృహతప్పినవాడు, మిక్కిలి స్థూలకాయము గలవాడు, వేడిమివలన మధుమేహము వంటి మూత్రదోషముగలవాడు, దాహము గొన్నవాడు, ఆకలితో నున్నవాడు, కోపముతోను విచారముతో నున్నవాడు, నంజురోగి, ఉదరరోగి, జలోదరము మొ॥ వ్యాధులు) క్షయవ్యాధిగలవాడు, చల్లనిచికిత్సలు చేయదగినవారు. మిక్కిలి బలహీనులు, శుష్కించినవాడు, ఆమ్లవ్యాధిగలవాడు, కన్నులు మసకలు గలవాడు, గుండె దడగలవాడు, లేక హృదయము బలహీనతగలవాడు చెమట పట్టతగరు.

N B .— అంతగా మిక్కిలి యవసరముగల పట్ల కడుజాగ్రత్తతో నన్ని నియమములను జదివి, శరీరమంతటం జెమట రాకుండ నొకే ప్రదేశమునకు చెమటపట్టవలెను లేక కాపడము పెట్టుటయుం దగును ఏలన నట్టిరోగులు మొదట వేడిమివలననే నీరసించి యుందురు వారిని చెమట మఱింత బలహీనపఱచును కావునం బారకులు పైనం దెలుపంబడిన రోగములందు స్తంభన చికిత్స, వాగ్భటములోం దెలిపినట్లు చేయవలెను మఱియు నయ్యది తగినరీతి రోగిని చలి తేమ గల్గించుచుండవలెను అసంపూర్ణమైన జలచికిత్సకల గ్రంథములను జదివి పైన వివరించిన వ్యాధులనుకూడ గమనింపక ప్రతిరోగికిని గొందఱు బాష్పస్నానమును విధింతురు దానివలన లాభమునకు మాఱుగా నష్టమునేగాంచుచుందురు చికిత్సా నియమమే తప్పుగా నున్నప్పుడు లాభ మేవిధముగాం గలుగునో యోచింపుడు. కావున పైనం చెప్పంబడిన వ్యాధిగ్రస్తులకు మునుముందు వ్రాయంబడు చన్నిటి స్నానములు, హిప్‌బాత్, కటిస్నానము (Hipbath) సిట్స్‌బాత్ (Sitzbath) లింగస్నానము, ధారాస్నానము (Fountain bath) మొదలగునవి లాభదాయకములు

స్వేదకర్మ చేయందగిన వ్యాధులు

జలుబు, దగ్గు, ఉబ్బసము, హిక్కా, భారము, చెవినొప్పి, తలభారము, తలనొప్పి, మెడ పట్టుక పోవుట, గొంతు కఫము వలన పట్టుక పోవుట, గొంతునొప్పి, పక్షవాతము, మూతి వంకర పోవుట, లేక యితరవ్యాధులు, నడుమువంగి పోవుట, మలబద్ధకము, వీర్యము బంధింపం బడుట, ప్రక్కటెము కలలో వీపు నడుము నొప్పి, మూత్రకృచ్ఛ్రము, అండముల వాపు, దేహము నొప్పులు, కాళ్ళు, జానువులు, కాళ్ళగిలకలు, భుజములలో నొప్పి, వాపు, వణుకు, ఈడ్పు, భారము, స్పర్శజ్ఞానము లేకపోవుట మొదలగు వాతశ్లేష్మము లక్షణము గల రోగములలో నవసరమునుబట్టి చెమట పట్టవలెను.

11. చెమటపట్టునట్టి వివిధ విధానములు

(నిప్పుద్వారాను, నిప్పులేకను)

చరకుడగ్నిద్వారా పదుమూడు విధములైన చెమట పట్టుట లేక ఆవిరి పట్టుటను దెలిపి యున్నాడు అవి యేవనగా—సంకర, ప్రస్తర, నాడి, పరిషేక, అవగాహన, జీవతాక, అశ్మఘ్న, కరశ్వ, కటి, భూకుంభీ, కూప, హోలాకములు క్రింద నివి సంగ్రహముగా విపులీకరింతును

సంకర స్వేదము లేక కాపడము పెట్టుట

(Fomentation)

ఇది రెండువిధములు (1) పొడివస్తువులతోను (2) తడివస్తువులతోను కావున నువ్వులు మినుములు, ఉలవలు, నెయ్యి, నూనె, లేక ఇతర ఏపదార్థములు గోధుమలు మొదలగు ధాన్యములు నుడకబెట్టి ముద్దగాజేసి నొప్పి గల చోటునను, లేక వ్యాధిగల భాగమును కాపడము పెట్టి పొడితనముగల వ్యాధులందు తడిగల విధానముయిన చెమట పట్టవలెను ఇసుక, అవ్లపొయ్యి, ఎండు పిడకలపొడి, గోధుమపొడి కాచి యొక గుడ్డలో ఉంచి రోగగ్రస్త ప్రదేశమును కాపడము పెట్టుట లేక చెమట పట్టుటయుం దగును.

ప్రస్తరస్వేదము (Sweating pack)

ఈ ప్రక్రియలో నేలమీద లేక పలక మంచముమీద కంబళి, పట్టుగుడ్డ లేక వేడిమిగల గుడ్డను పఱచి దానిమీద రోగిని పరుండబెట్టి మీదనుండి నిర్గుండి (ఉష్ణగుణము గల) మందువిననుండి, ఆముదపాకు మొదలగు ఆకులతో రోగిని కప్పవలెను ముఖమును గప్పకుండా యుంచవలెను దీనిని ప్రస్తర స్వేదమందురు

గాలియాత్ర పరామర్శ

యోగి రాఘవేంద్ర,
మునులతోట

"ఫలాహారము త్తమమైనది మానవుడు ఫలభక్షకుడు. ద్రవ్యవసతి యున్నఎడల ద్రాక్ష, కమలా, నారింజ, సీమరేగు, అరటి, లేత టెంకాయ, కర్బూజపు పండ్లు, బాదం వగైరా పప్పులు తినుమనిరి వెంటనే ప్రారంభించితిని మూడురోజులు నెమ్మదిగా గడచెను ఒంటిలో కొంచెము బలము పట్టెను కాని యేమి ప్రయోజనము? ఈ మూడురోజులు ఆహారమునకు వెలగట్టగా 50 రూపాయలకు పైగా అయ్యెను. ఒకని పొట్టకు ఇంత ద్రవ్యము ఖర్చు పెట్టుట అన్యాయమనిపించెను. నా ఆర్థికస్థితి యీపద్ధతికి తగినది కాదు ఉపవాసమె మేలని తోచి చాల దిగులు చెందితిని"

ఈ ప్రకృతి జీవన విధానము దేశమంతటను విరివిగా వ్యాప్తిగావించుటకై ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు కమిటీవారు ప్రతి సంవత్సరము అచ్చటచ్చట ప్రకృతి శిక్షణ శిబిరములు నెలకొల్పి అందు విద్యార్థులకు శిక్షణ మిచ్చుచుండుటయు అతిథులకు తదితరులకు నీ విషయములను గూర్చి ప్రబోధించుచుండుటయు దేశీయ ప్రజలకు తెలిసిన విషయమే ఆ శిక్షణా శిబిరములందు విద్యార్థులను, అతిథి అభ్యాగతులకు ప్రకృతి సిద్ధముగా ఫలాహారమునే ఆహారముగా నొసగుచుండుట మానవ జీవితమునకు కావలసిన ఆరోగ్య భాగ్యములు సంపూర్ణముగా నొసగునట్టి దివ్యమగు నాహారమునకుగాను ప్రతి సంవత్సరము ఎంత ఖర్చగుచున్నదో పత్రికలలో ప్రకటించుచునే యున్నారు. పూర్వపు మూడు సంవత్సరముల లెక్కలను ఇట నుదహరించెదము.

1935 సంవత్సరమున 30 దినములలోను రు 1500 లు మందికి రెండు పూటలా ఆహారములకైన ఖర్చు రు 202-9-0 అనగా 1 మనిషికి 2 పూటలా 0-2-2 ఖర్చయినది.

1936 50 మందికి 30 దినములకు 150 6-0 ఖర్చుఅయినది. అనగా 1 మనిషికి రెండు పూటలా 0-1-7 పడినది.

1937.. . ఉదయమున భోజనము మధ్యాహ్నము అల్పాహారము సాయింత్రము భోజనము 45 5 మనుష్యులకు 20 దినములలోను రు 200-10-9 ఖర్చయినది. అనగా మనిషి 1కి మూడుపూటకు 0-2-4½ పడినది

ఈ లెక్కలవల్ల మనకు తెలియుచున్నదేమి? ప్రకృతి సిద్ధమగు ఆహారమునకు నెలకుసుమారు 4 లేక 5 రూపాయలు చాలునని తెలియుచున్నది కదా? జనబాహుళ్యము కూడ ఫలాదులన్నియు ఒకేమారు కొన్నందువల్ల కొంత చౌకగా లభించియుండవచ్చును. అందువల్ల సగటున ప్రతి వానికిని కొంచెము తేలికగా పడియుండును కాని ప్రతిఫలాహారికి అంతే ఖర్చగుననుట సమంజసముగా నుండదను సందేహము కలుగవచ్చును.

అయినను ఇంక 2,3 రూపాయలగు నేమో లేదా రు 10-0-0 లలో ప్రతివారును దివ్యమగు నాహారము గైకొనవచ్చునే మానవుడు తనస్థితిగతుల ననుసరించి ఖర్చుపెట్టుకొనుచుండవలయునుగాని లేనిపోని పోకడలు పోయిన ఖర్చునకు అంతెక్కడ? ఆచార్యుల వారి ఆర్థిక పరిస్థితులు అనుకూలముగా లేనప్పుడు సీమబాదం, అక్రోటు, పిస్తా, జీడి

మొదలగు పప్పులు సీమరేగు, ద్రాక్ష, కిస్మిస్ బత్తాయి, తెల్ల చక్రకేళి మొదలగు విలువ గల ఫలాదులను తిని నెలాఖరకు లెఖలు చూచుకొని ఒకనిపొట్టకు ఇంత ద్రవ్యము ఖర్చుపెట్టుట మిక్కిలి అన్యాయమని దిగులు చెంది యింతకంటే మరణమే మేలని వైరాగ్యము పొందక పోతే, దోస, దొండ, రామ ములగ, నారింజ, జామ, సీతాఫలము, కర్పూర చక్రకేళీలు (బజారులో చౌకగా దొరకు అరటిపండ్లు) మొదలగు ఫలములను కొబ్బరి ఖర్జూర మొదలగు కాయలు తిని సుఖముగా కాలక్షేపము చేయకూడదా? మిక్కిలి ఖరీదు పెట్టినగాని దొరకని ఫలములతోను కాని కాలములో లభించని పండ్లతోను మరియు మన దేశమందు దొరకని విదేశీయ పండ్లతోను నిమిత్తము లేక ఆయాఋతువులలో చౌకగను సమృద్ధిగను దొరకు ఫలాదుల నాహారముగా గైకొనుచు నేడెందరుసంపూర్ణ మగు ఆరోగ్య భాగ్యమును బడయుచుండుట లేదు ఐనా ఆచార్యులవారు నెలాఖరునకు లెక్కలు చూచుకొని విరాగము పొందక పోతే యేరోజు ఖర్చు ఆరోజు వారికి తెలియక పోయినదా? ఆర్థిక పరిస్థితి ననుసరించి ఖర్చు విషయమై ముందుగా తగు జాగ్రత్త వహించి యున్న యెడల ఈ అతిశయోక్తులతో కూడిన వ్రాతలు వ్రాసి దేశీయ ప్రజలందు లేనిపోని ఆందోళన కలిగించ వలసినఅవసరము లేకుండా పోయెడిదికదా ? (సశేషము)

రోగనివారక వృత్తాంతము

1. మశూచికము

తణుకు తాలూకా ఆరవిల్లి శివారు దంతిపల్లి గ్రామకాపురస్థులు (1) కేతా కొండయ్య, (2) గుడాల మహాలక్ష్మమ్మ. (3) కేతా వని ములు. వయస్సు 1వ ఆసామికి 18 సం॥ 2వ ఆమెకు 14 సం॥3వ ఆమెకు 10. సం॥రములు యీ ముగ్గురు యేకస్థులై వ్రాసుకొన్న ప్రజా విజ్ఞాన పత్రము

మాగ్రామములో మశూచిక వ్యాధిచే మా తల్లి చికిత్స లోపముచే స్వర్గస్థురాలైనట్టు మాకు విశదమైనది. మేము మాగ్రామసమీ పములో మంచిలి గ్రామములో ప్రకృతి వైద్యముచే శ్రీ వత్సవాయి సూర్యనారా యణరాజుగారు నివారించెదరని మాకు తెలిసి నది. అప్పట్లో పోత ప్రారంభము అయినది. అప్పుడు వారిని సలహాపొందగా సీటి ఆవిర్లు 2వంతున2 రోజులున్నూ, ఒకవంతున3రోజులు. ప్రతిపూట ఎనిమా, నిమ్మనీరు ఉపవాసములు 6 మొదలు 9 కట్టియున్నారు చురుకుకట్లు పేరునెయ్యి పూత, శరీరమునకు పూయుట గోరు వెచ్చని నీటితో ప్రతిరోజునూ శిర స్నానము. స్త్రీల ఇద్దరికి కంఠస్నానము. పొక్కు లురాలిపోయేవర్కు స్నానములు చేయించి యుంటిరి. మేము మంచిలి గ్రామమువచ్చి 10 రోజులు చికిత్సపొందియున్నాము. దర్మిలా ఆహారము 1-2 రోజులు గోధుమజావ, మజ్జిగ నారింజపండ్లు ఇప్పించియున్నారు. దర్మిలా ఒకపూట భోజనం, ఒకపూటజావ యీాప్రకారము 2 రోజులు ఇప్పించి అప్పటినుంచి

2 పూటలు భోజనం పుచ్చుకోవచ్చును. అని చెప్పియున్నారు 8 రోజులువరకు చప్పిడి తీసుకొనమని వారు చెప్పియున్నారు. మా ఆరోగ్యము బాగా సుఖముగా ఉన్నది. ప్రకృతి వైద్యమువల్ల మశూచి వ్యాధులు నివారణ పూర్తిగా యగును ఏమనగా ? మాకు గుణము కల్గినది గాన సోదర సోదరీ మణులారా! యీ వైద్యమును తప్పించి యేవైద్యమును లేదని తలంచుచున్నాము. ఆహారవిషయములోనూ సుఖమైన ఆహారము, పూర్వసిద్ధాంతి ప్రకారం కొంరికారం వగయి రాలు లేక సుఖమైన మజ్జిగతోను, చప్పిడి కూర్లతోను కాలక్షేపం 15 రోజులుకన్న యుండదు అని శ్రీ ప్రకృతి వైద్యులు అగు వత్సవాయి సూర్యనారాయణ రాజుగారు చెప్పియున్నారు. మాముగ్గురకు సులువుగా యుండగా మా గ్రామమునకు వెళ్ళి ఎని పాట్లు చేసుకొనుచున్నాము దర్మిలా కేతా వనిముల్కు మాత్రం ఎల్యము చేయక యుం డుటచే ఒకకన్ను పువ్వువేసి పొరకప్పి ———పు కనుపించుటలేదు అప్పుడు శ్రీవత్స వాయి సూర్యనారాయణ రాజుగారిని తిరిగి ప్రశ్నించగా తిండి దోషమువల్ల వచ్చినది. కాబట్టి 1 రోజులు చప్పిడి చేయమనిచెప్పిరి. శ్రద్ధవహించివారు చెప్పిన ప్రకారం చేయగా 10వ రోజున సులువుఇచ్చి 15వ రోజుకు వారు చెప్పిన ప్రకారం పూర్తిగా నివారణ అయి కన్ను వెనుకటికన్న దృష్టి తీవ్రముగా కనుపించుచున్నది శ్రీ ప్రకృతి వైద్యము యొక్క ప్రభావము ఎప్పటుకు తనివి తీరదు అని చెప్పగలము.

కేతా వెంకటేసు.

2

తణుకుతాలూకా మంచలి కాపురస్థుడు ప్రస్తు తం మంతెన సుబ్బరాజు వ్రాసుకున్న ప్రజా విజ్ఞాన పత్రము.

ఆర్యా !

నాకు 1-3-45 తేదీరాత్రి జ్వరమువచ్చినది. ఆజ్వరములో తిరుగుచూ మామూలుగా ఉద యము స్నానముచేసి 12 గంటలకు భోజనము చేసినాను ఆ రోజు సాయంత్రమునకు 104° జ్వరమునచ్చినది ఆరాత్రి తలనొప్పి నడుము లాగుట యెక్కువగా వచ్చినది మా గ్రామ ములో శ్రీ ప్రకృతి వైద్యులు శ్రీ వత్స వాయి సూర్యనారాయణ రాజుగారు గలరు ది 3-3-45 తేదీని వారిని కల్సుకొని నాకు ఉండుకున్న లక్షణములను వారితో మనవిచేసి యుంటిని వారు మశూచి లక్షణములు అని చెప్పి నాచే ఈ క్రింది చికిత్సలను చేయించిరి 1 యెనిమా 2 నీటియావిరి 3 స్నానము 4 ప్రతిమూడు గంటలకు ఒండ్రు మట్టి పట్టీలు సాయంత్రము కూడా ఇట్లే చికిత్స, 103½° జ్వరము 4-3-45 ఉదయం క్రితం రోజువలెనే చికిత్సలుచేసి కంఠస్నానముకూడా చేసియున్నాను జ్వరము 99 0 కొంచెము పొక్కులు పైకి వచ్చునట్లు కనుపించి సాయం త్రమునకు జ్వరము పూర్తిగా తగ్గినది, ఈ పైరోజులు అన్నియు ఉపవాసములు చేయుట, నిమ్మరసము ఎక్కువగా త్రాగుట, నేను ఇంటి వద్ద తిరుగుచునే యున్నాను ది 5-3-45 ఉద యం యెనిమా, స్నానము, వేడిమి97°½అప్పుడు నారింజరసము. సాయంత్రము గోధుమజావ. మజ్జిగ ది6-3-45 వేడిమిఉదయం 98ఆహారము బీరకాయ చప్పిడి, ది7-3-45 చప్పిడి, నారిం జరసము ది8-3-45 పొక్కులు పూర్తిగారాలి పోయినవి 2 రోజులు చప్పిడిచేసి, తరువాత మామూలు ఆహారమును తినుచున్నాను. నాకు కనుపించిన మొత్తం 18-20 పొక్కు లలో తలలోను, అరచేయి, అరకాలులోను కూడా యుండుటచే నిది మశూచికంగాని మరియొకటికాదని యెల్లరు అనిరి నాకు ఎంత మాత్రము వీటివల్ల బాధకలుగనేలేదు. గాన

సాధ్యం సాధ్యం [redacted] మశూచికమునకు చికిత్స లేదని నిరాశ చెంది ప్రాణములనుకోల్పోవుచు శ్రీ ప్రకృతి వైద్యమువల్లనే తప్పక యీ వ్యాధి నివారణ కాగలదని నా స్వానుభవమును మీకు తెలియజేయు చున్నాను దీనికి పత్యమునకు ఎంతమాత్రం బాధపడ వలసిన అవసరం లేదు, నాకు వైద్యము చేసిన శ్రీ వత్సవాయి సూర్యనారాయణ రాజుగారు అనేకమంది ఆశవదలుకున్న రోగులకుకూడా యీ ప్రకృతి వైద్యమువల్ల నివారణచేసి యున్నారు

చిత్తగించవలెను

మంతెన సుబ్బరాజు,

ప్రధానోపాధ్యాయుడు, మంచి॥

3 జిగటవిరోచనములు

రోగివయస్సు 4 సం॥రములు, కుర్రవాడి పేరు రంగారావు. 10 రోజుల అతిసారం విరోచనములలో రోజు 1 కి ఇరువై విరోచనములు తక్కువగాకుండా నీళ్ళవలె పల్చగా నురుగతో, పసుపుపచ్చగా పదిరోజులు బాధపడినాడు పదకొండవ రోజున అతిసారంతగ్గి జిగట విరోచనములు రోజు 1 కి 30 లేక 35 విరోచనములకు తక్కువగాకుండా వెడలుటయును, జ్వరం 101 డిగ్రీలవరకు వచ్చుచున్నది ఆసనం తీపు కడుపునెప్పి పిల్లవాడు అస్తమానం ఏడుస్తువుంటాడు ఒక్కొక్క రోజున విరోచనముతో ఆసనపుకండకూడా బయటకు వచ్చుచుండెడిది సదరు రోగికి 10 రోజులనుంచి హోమియోవైద్యము చేసినప్పటికిన్నీ ఏమిన్నీ నయం అవకపోవుటచే ఈ విధముగా ప్రకృతి వైద్యము చేయగా ఆశ్చర్యకరముగా తగ్గిపోయినది రోగికి అతిసారం విరోచనములు ప్రారంభించిన రోజునుంచి అన్నముపెట్టుట మానిపించి సగ్గుజావ మాత్రమే ఇచ్చుచుండెడి వారు ప్రకృతివైద్యము ప్రారంభించిన రోజు ఉదయం 7 గం॥ 1 పైంట్ నులివెచ్చని నీటతో ఎనిమా చేయించగా మలము ఉండలవలె గట్టిగా నల్లగా వెళ్ళినది. ఆ రోజున నారింజ రసము మాత్రమే ఇచ్చినాము పది జిగట విరోచనములు మాత్రమే వెడలినవి రెండవ రోజున ఉదయం 7 గం॥ తిరిగి ఎనిమా చేయగా నిన్నటివలెనే మలము ఉండలుగా వెడలినది. కడుపునొప్పితగ్గి రోజుకూడ నారింజరసం మాత్రమే ఆహారముగా ఇవ్వడమైనది కాని జిగటవిరోచనములు మాత్రం కాలేదు మూడవరోజున తిరిగి ఎనిమా చేయగా వట్టి మాత్రమే వెడలినది ఆ రోజున 11 గం॥ పత్యం పెట్టగా క్రమేపీ ఆరోగ్యవంతుడయ్యెను. అతిసారం రాగానే ఒకటి రెండురోజులు ఎనిమా చేస్తే ఇన్నిరోజులు బాధపడడం తప్పునుగదా అని అనుభవ పూర్వకముగా గ్రహించడమైనది.

ఇట్లు

అనంతాత్మకుల చినరామారావు, మాచవరం.

సవరణ — ఈ సంచికలో 256 పేజీ తర్వాత పేజీల పొరపాటున 241, మొదలు 248 వరకుగ అచ్చు వేయబడినవి వానిని 257 నుండి 264 వరకుగ ఎంచుకోవలెను

Printed by Mr I V. Ratnam, M. Sc, at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr P VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA. P. I C No K9—550